

Urria/Octubre

4 Astelehena/Lunes	5 Asteartea/Martes	6 Asteazkena/Miercoles	7 Osteguna/Jueves	8 Ostirala/Barikua
Sasoiko barazkiak Sukalkia Fruta freskoa <i>Verduras de temporada</i> <i>Carne guisada</i> <i>Fruta fresca</i>	Dilistak barazkiekin Arrain freskoa Jogurta <i>Lentejas con verduras</i> <i>Pescado fresco</i> <i>Yogur</i>	Paella Oilasko bularkia Fruta freskoa <i>Paella</i> <i>Pechuga de pollo</i> <i>Fruta fresca</i>	Lau urtaroko krema Patata tortila Baserriko jogurta <i>Crema cuatro estaciones</i> <i>Tortila de patatas</i> <i>Yogur</i>	Indaba zuriak Arrain freskoa Fruta freskoa <i>Alubias blancas</i> <i>Pescado fresco</i> <i>Fruta fresca</i>
Kcal 621,35 Prot 62.54 Kh 50.21 Gantza 35.05	Kcal 705.9 Prot 57.17 Kh 36.8 Gantza 24.10	Kcal 612.5 Prot 54.24 Kh 64.31 Gantza 21.44	Kcal 67 Prot 53.63 Kh 76.13 Gantza 15.56	Kcal 705.9 Prot 28.59 Kh 52.5 Gantza 26.58
11 Astelehena/Lunes	12 Asteartea/Martes	13 Asteazkena/Miercoles	14 Osteguna/Jueves	15 Ostirala/Barikua
Makarroiak txorizoarekin Oilasko-saltxitxak Fruta freskoa <i>Macarrones con chorizo</i> <i>Salchichas de pollo</i> <i>Fruta fresca</i>	JAI EGUNA	Dilistak Arrain freskoa Jogurta <i>Lentejas</i> <i>Pescado fresco</i> <i>Yogur</i>	Sasoiko barazkiak Haragi bolak saltsan Fruta freskoa <i>Verduras de temporada</i> <i>Albóndigas en salsa</i> <i>Fruta fresca</i>	Indaba gorriak Oilasko izterra Fruta freskoa <i>Alubias rojas</i> <i>Muslo de pollo</i> <i>Fruta fresca</i>
Kcal 710.2 Prot 45.31 Gantza 31 Kh 51.54		Kcal 705 Prot 57.17 Gantza 24.Kh 36.8	Kcal 688 Prot 42.85 Gantza 25.22 Kh 58.2	Kcal 618.9 Prot 53.63 Gantza 15.56 Kh 66.13
18 Astelehena/Lunes	19 Asteartea/Martes	20 Asteazkena/Miercoles	21 Osteguna/Jueves	22 Ostirala/Barikua
Lekak patatekin Ziaerbazko hanburgesa Fruta freskoa <i>Vainas con patatas</i> <i>Hamburguesa de espinacas</i> <i>Fruta fresca</i>	Indaba zuriak barazkiekin Arraina Jogurta <i>Alubias blancas con verduras</i> <i>Pescado al horno</i> <i>Yogur</i>	Espagetiak tomatearekin Patata tortila Fruta freskoa <i>Espaguetis con tomate</i> <i>Tortila de patatas</i> <i>Fruta fresca</i>	Patatak saltsa berdean Arraina laban limoiarekin Jogurta <i>Patatas en salsa verde</i> <i>Pescado fresco al horno con limón</i> <i>Fruta fresca</i>	Dilistak barazkiekin Txerri txuleta Fruta freskoa <i>Lentejas con verduras</i> <i>Chuleta de cerdo</i> <i>Fruta fresca</i>
Kcal 535.9 Prot 45.4 Gantza 15.7 Kh 46.8	Kcal 705.9 Prot 28.5 Gantza 26.58 Kh 52.5	Kcal 742 Prot 42.2 Gantza 25.6 Kh 62.1	Kcal 740 Prot 36.8 Gantza 28.2 Kh 71.6	Kcal 718 Prot 62 Gantza 22.9 Kh 56.5
25 Astelehena/Lunes	26 Asteartea/Martes	27 Asteazkena/Miercoles	28 Osteguna/Jueves	29 Ostirala/Barikua
Patatak errioxar erara Haragi bolak saltsan Fruta freskoa <i>Patatas a la riojana</i> <i>Albóndigas en salsa</i> <i>Fruta fresca</i>	Arroza txanpiekin Oilasko bularkia Jogurta <i>Arroz con champis</i> <i>Pechuga de pollo</i> <i>Yogur</i>	Indaba gorriak San jakoboa Fruta freskoa <i>Alubias rojas</i> <i>San jacobo</i> <i>Fruta fresca</i>	Sasoiko barazkiak Haragi gorriaren hanburgesa Fruta freskoa <i>Verduras de temporada</i> <i>Hamburguesa de carne roja</i> <i>Fruta fresca</i>	Dilistak Solomoa Fruta freskoa <i>Lentejas</i> <i>Lomo</i> <i>Fruta fresca</i>
Kcal 712 Prot 42 Gantza 35 Kh 62	Kcal 599 Prot 51 Gantza 21 Kh 64	Kcal 730 Prot 57 Gantza 31 Kh 64	Kcal 611 Prot 47 Gantza 29 Kh 57	Kcal 708 Prot 57 Gantza 34 Kh 62

Informazioa/Información:

Barazkiak, beti sasoikoak kontsumitzen saiatzen gara. “Lau urtaroko krema”-k adibidiez, porrua (sasoia hasten), azenarioa (sasoiean), kalabazina (sasoia bukatzean) eta patata daramatza.

Las verduras, siempre intentamos consumirlas de temporada. La “crema cuatro estaciones” por ejemplo, lleva, puerro (empieza la temporada), zanahoria (en temporada), calabacín (terminando la temporada) y patata.