

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**¡FELIZ AÑO NUEVO!
¡URTE BERRION!**



4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

VACACIONES

11

Judias verdes al ajoarriero
Lentejas estofadas
Pan
Fruta fresca

531,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:8,1g - HC:83,3g
AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

12

Arroz con con verduras
Limanda estilo Orio
Pan
Yogurt Biológico

456,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:8,4g - HC:70,8g AGS:1,4g -
Azúcares:3,8g - Sal:1,5g

13

Patatas a la Riojana
Salchichas frescas
Ensalada
Pan integral
Fruta ecológica

763,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:41,8g - HC:68,3g
AGS:12,3g - Azúcares:20,5g - Sal:4,1g

14

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con patatas
Pan
Yogur sabor

586,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,8g - HC:68,1g AGS:6,0g -
Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

15

Macarrones salteados con champiñones
Merluza en salsa de pimientos
Pan
Fruta fresca

508,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:8,7g - HC:77,0g
AGS:1,5g - Azúcares:17,2g - Sal:1,6g

18

Sopa de ave con fideos
Abadejo a la gallega
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca

533,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:11,6g - HC:71,4g
AGS:2,4g - Azúcares:22,0g - Sal:3,9g

19

Alubias con verduritas
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogurt Biológico

547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g -
Azúcares:4,6g - Sal:1,9g

20

Menestra de verduras salteadas
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan integral
Fruta ecológica

660,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,1g - HC:64,8g AGS:9,2g -
Azúcares:30,9g - Sal:3,6g

21

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Yogur sabor

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

22

Crema de brócoli fresco
Jamoncitos de pollo al horno
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

548,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:20,6g - HC:49,2g
AGS:4,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

25

Arroz con verduras
Ternera con salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

614,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,7g - HC:85,9g
AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

26

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogurt Biológico

488,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:10,5g - HC:61,3g AGS:1,3g -
Azúcares:7,3g - Sal:1,6g

27

Borraja con refrito
Macarrones con tomate
Pan integral
Fruta ecológica

491,1Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,1g - HC:82,3g AGS:1,6g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

28

Alubias pintas con verduras
Huevos Moll
Ensalada
Pan
Yogur sabor

686,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:22,4g - HC:90,2g AGS:6,6g -
Azúcares:26,6g - Sal:4,4g

29

Vichyssoise
Limanda al ajillo
Pan
Fruta fresca

426,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:8,4g - HC:59,7g
AGS:1,3g - Azúcares:22,1g - Sal:1,6g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡FELIZ AÑO NUEVO! ¡URTE BERRI ON!



4

OPORRAK

5

OPORRAK

6

OPORRAK

7

OPORRAK

8

OPORRAK

11

Lekak baratxuritan
Dilista erregosiak
Ogia
Sasoiko fruta

531,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:8,1g - HC:83,3g
AGS:1,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,3g

12

Arroza barazkiekin
Limanda Orioko eran
Ogia
Jogur organikoa

456,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:8,4g - HC:70,8g AGS:1,4g -
Azúcares:3,8g - Sal:1,5g

13

Patatak Errioxako eran
Saltxitxa hotzak
Entsalada
Ogi integrala
Fruta ekologikoa

763,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:41,8g - HC:68,3g
AGS:12,3g - Azúcares:20,5g - Sal:4,1g

14

Kuiatxo krema
Oilasko erregosia kurritan patatekin
Ogia
Zapore jogurta

586,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,8g - HC:68,1g AGS:6,0g -
Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

15

Makarroi salteatuak txanpinioekin
Legatza piper saltsan
Ogia
Sasoiko fruta

508,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:8,7g - HC:77,0g AGS:1,5g -
Azúcares:17,2g - Sal:1,6g

18

Hegazti zopa fideoekin
Abadira Galiziako eran
Piper gorri erreak
Ogia
Sasoiko fruta

533,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:11,6g - HC:85,9g
AGS:2,4g - Azúcares:22,0g - Sal:3,9g

19

Indabak barazkiekin
Etxeko kuiatxo tortila
Entsalada
Ogia
Jogur organikoa

547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g -
Azúcares:4,6g - Sal:1,9g

20

Barazki menestra salteatua
Txahal haragi bolak saltsan
Barazkiak
Ogi integrala
Fruta ekologikoa

660,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,1g - HC:82,4g AGS:9,2g -
Azúcares:30,9g - Sal:3,6g

21

Arroza tomate saltsarekin
Legatza azenario saltsarekin
Ogia
Zapore jogurta

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

22

Brokoli hotz krema
Oilasko iztertxoak labean
Tomate xerra
Ogia
Sasoiko fruta

548,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:20,6g - HC:49,2g AGS:4,8g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

25

Arroza barazkiekin
Txahal azenario saltsarekin
Ogia
Sasoiko fruta

614,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,7g - HC:85,9g
AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

26

Garbantu erregosiak
Legatza saltsa berdean ilarrekin
Ogia
Jogur organikoa

488,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:10,5g - HC:61,3g AGS:1,3g -
Azúcares:7,3g - Sal:1,6g

27

Borraja baratxuritan
Makarroi tomatearekin
Ogi integrala
Fruta ekologikoa

491,1Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,1g - HC:82,3g AGS:1,6g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

28

Indaba gorriak barazkiekin
Moll arrautzak
Entsalada
Ogia
Zapore jogurta

686,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:22,4g - HC:90,2g AGS:6,6g -
Azúcares:26,6g - Sal:4,4g

29

Vichyssoise
Limanda baratxuritan
Ogia
Sasoiko fruta

426,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:8,4g - HC:59,7g AGS:1,3g -
Azúcares:22,1g - Sal:1,6g