

# Marzo 2020

lunes

**2** Cal. 738 H.C. 88  
Lip. 32 Prot. 26

Macarrones con tomate



Menestra de verduras

Tortilla de jamón con ensalada



Fruta de temporada

**9** Cal. 784 H.C. 122  
Lip. 22 Prot. 23

Arroz con tomate

Puré de verduras

Tortilla de calabacín con champis



Fruta de temporada

**16** Cal. 959 H.C. 97  
Lip. 47 Prot. 37

Espirales con tomate y queso



Vainas con patatas

Filete de cerdo rebozado con pimientos verdes



Yogur natural



**23** Cal. 865 H.C. 76  
Lip. 49 Prot. 33

Menestra de verduras

Puré de verduras

Hamburguesas en salsa

Yogur bebible natural



**30** Cal. 625 H.C. 84  
Lip. 19 Prot. 30

Lentejas con verduras

Alcachofas en salsa

Pernil de cerdo asado con champis

Fruta de temporada

martes

**3** Cal. 649 H.C. 65  
Lip. 24 Prot. 42

Alubias blancas con chorizo

Crema de borrajas

Merluza al horno con limón



Yogur de sabores



**10** Cal. 754 H.C. 68  
Lip. 28 Prot. 47

Alubias rojas con verduras

Coliflor con patatas

Muslo de pollo asado con pimientos



Fruta de temporada

**17** Cal. 626 H.C. 76  
Lip. 21 Prot. 34

Puré 4 verduras

Garbanzos guisados

Guiso de ternera en salsa

Fruta de temporada

**24** Cal. 832 H.C. 86  
Lip. 35 Prot. 38

Garbanzos con chorizo

Ensalada mixta



Tortilla francesa con ensalada



Fruta de temporada

**31** Cal. 750 H.C. 102  
Lip. 27 Prot. 23

Coliflor con refrito

Crema de coliflor

Tortilla de patata con lechuga



Yogur de sabores



miércoles

**4** Cal. 828 H.C. 71  
Lip. 29 Prot. 74

Sopa casera con fideos



Pisto

Pollo guisado

Fruta de temporada

**11** Cal. 837 H.C. 72  
Lip. 48 Prot. 32

Crema de calabaza

Cardo en salsa

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

Yogur bebible natural



**18** Cal. 652 H.C. 92  
Lip. 22 Prot. 23

Alubias blancas guisadas

Puré de puerros

Empanadillas de atún con ensalada



Fruta de temporada

**25** Cal. 663 H.C. 68  
Lip. 28 Prot. 29

Puré de espinacas

Espinacas gratinadas



Lomo con champis



Fruta de temporada

jueves

**5** ¡Somos mujeres revolucionarias!

Ensalada de vainas



Brocheta de cerdo con salsa

Profiteroles de nata con chocolate caliente



**12** ¡Fuego del akelarre!

Lentejas rojas

Pechuga rellena con jamón y queso

Yogur local con frutos rojos



**19**

**26** ¡Abejas reinas en el ciclo de la vida!

Patatas a la Riojana



Rabas de pavo con salsa de mostaza y miel



Petit Suisse



viernes

**6** Cal. 939 H.C. 100  
Lip. 41 Prot. 42

Garbanzos guisados

Acelgas con patatas

Bacalao a la Vizcaína



Fruta de temporada

**13** Cal. 786 H.C. 99  
Lip. 26 Prot. 41

Brócoli con refrito de ajo

Crema de brócoli



Atún en salsa de tomate



Fruta de temporada

**20**

**27** Cal. 600 H.C. 75  
Lip. 15 Prot. 30

Crema de calabacín

Ensalada mixta



Bacalao rebozado con limón



Fruta de temporada

# Martxoa 2020

astelehena

**2** Kal. 738 H.K. 88  
Lip. 32 Prot. 26

Makarroiak tomatearekin



Barazki menestra  
Urdaiazpiko tortilla  
entsaladarekin



Garaiko fruta

**9** Kal. 784 H.K. 122  
Lip. 22 Prot. 23

Arroza tomatearekin

Barazki purea  
Kalabazin tortilla txanpiekin



Garaiko fruta

**16** Kal. 959 H.K. 97  
Lip. 47 Prot. 37

Kiribikiak tomatea eta  
gaztarekin



Lekak patatekin

Txerri xerra arrautzaztatua  
piper berdeekin



Yogur natural



**23** Kal. 865 H.K. 76  
Lip. 49 Prot. 33

Barazki menestra

Barazki purea  
Hanbursesak saltsan  
Jogurt edangarri naturala



**30** Kal. 625 H.K. 84  
Lip. 19 Prot. 30

Dilistak barazkiekin

Orburuak saltsan  
Txerri pernill errea  
txanpiekin  
Garaiko fruta

asteartea

**3** Kal. 649 H.K. 65  
Lip. 24 Prot. 42

Babarrun zuriak  
txorizoarekin

Borrajia krema

Legatza labean limoiarekin



Zaporedun jogurta



**10** Kal. 754 H.K. 68  
Lip. 28 Prot. 47

Babarrun gorri barazkiekin

Azalorea patatekin  
Oilasko izter errea  
piperrekin



Garaiko fruta

**17** Kal. 626 H.K. 76  
Lip. 21 Prot. 34

4 barazkien purea

Garbantzua gisatuak  
Txahalki gisatua saltsan  
Garaiko fruta

**24** Kal. 832 H.K. 86  
Lip. 35 Prot. 38

Garbantzua txorizoarekin

Entsalada mistoa



Tortilla frantsesa  
entsaladarekin



Garaiko fruta

**31** Kal. 750 H.K. 102  
Lip. 27 Prot. 23

Azalorea olio erreaz

Azalore krema  
Patata tortilla letxugarekin



Zaporedun jogurta



asteazkena

**4** Kal. 828 H.K. 71  
Lip. 29 Prot. 74

Etxeko zopa fideoekin



Pistoa

Oilasko gisatua  
Garaiko fruta

**11** Kal. 837 H.K. 72  
Lip. 48 Prot. 32

Kalabaza krema

Kardua saltsan  
Txahalki albondigak  
barazki saltsan  
Jogurt edangarri naturala



**18** Kal. 652 H.K. 92  
Lip. 22 Prot. 23

Babarrun txuri gisatuak

Porru purea  
Atuna epanadillak  
entsaladarekin



Garaiko fruta

**25** Kal. 663 H.K. 68  
Lip. 28 Prot. 29

Espinaka purea

Espinakak gazta gainerreaz



Solomoa txanpiekin



Garaiko fruta

osteguna

**5** Emakume  
errebeldak gara

Leka entsalada



Txerri burduntzia saltsan  
Natazko profiterolak  
txokolate beroarekin



**12** Akelarrearen sua

Dilista gorriak  
Bularkia urdaiazpiko eta  
gatzaz betea  
Bertako jogurta fruitu  
gorriekin



**19**

**26** Erreginak/Bizitzaren  
zikloa

Patatak errioxar erara



Indioilar tiratxoak ziape eta  
eztiarekin



Petit Suisse



ostirala

**6** Kal. 939 H.K. 100  
Lip. 41 Prot. 42

Garbantzua gisatuak

Zerbak patatekin

Bakailaoa Bizkaitar erara



Garaiko fruta

**13** Kal. 786 H.K. 99  
Lip. 26 Prot. 41

Brokolia olio erreaz

Brokoli krema



Atuna tomate saltsan



Garaiko fruta

**20**

**27** Kal. 600 H.K. 75  
Lip. 15 Prot. 30

Kalabazin krema

Entsalada nahasia



Bakailao rebozaturia  
limoiarekin



Garaiko fruta