

2016 iraila
septiembre
september
septembre



ausolan

jangarria





05 lunes

- Acelga con refrito
 - Jamón asado en salsa de verduras
 - Yogur
- Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 55 g - Kcal: 565

06 martes

- Garbanzos viudos
 - Bacalao con tomate casero
 - Fruta
- Prot: 47 g - Gras: 19 g - Hidr: 73 g - Kcal: 632

07 miércoles

- Espaguetis con queso
 - Muslo de pollo asado *Lechuga y maíz*
 - Fruta
- Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 99 g - Kcal: 754

08 jueves

- Crema de verduras
 - Albóndigas en salsa de avellanas *Lechuga*
 - Helado
- Prot: 24 g - Gras: 39 g - Hidr: 59 g - Kcal: 672

09 viernes

- Arroz tres delicias
 - Filete de limanda rebozado *Limón*
 - Fruta
- Prot: 34 g - Gras: 32 g - Hidr: 104 g - Kcal: 729

12 lunes

- Lentejas caseras
 - San Marino *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 82 g - Kcal: 671

13 martes

- Ensalada de arroz
 - Lomo en salsa de piquillos *Lechuga*
 - Yogur
- Prot: 35 g - Gras: 32 g - Hidr: 88 g - Kcal: 754

14 miércoles

- Alubia blanca estilo pocha
 - Filete de merluza estilo Orio con patata panadera *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 31 g - Gras: 21 g - Hidr: 82 g - Kcal: 627

15 jueves

- Macarrones frescos atún
 - Muslo de pollo asado con champiñones
 - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 18 g - Hidr: 84 g - Kcal: 601

16 viernes

- Crema de calabaza
 - Guisado de ternera con alcachofas
 - Piña en su jugo
- Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 61 g - Kcal: 595

19 lunes

- Arroz con tomate
 - Merluza al horno *Verduras*
 - Fruta
- Prot: 23 g - Gras: 18 g - Hidr: 107 g - Kcal: 661

20 martes

- Ensalada mixta
 - Filete de pollo en salsa *Espirales frescos*
 - Yogur
- Prot: 41 g - Gras: 38 g - Hidr: 52 g - Kcal: 696

21 miércoles

- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo
 - Bacalao al ajoarriero
 - Fruta
- Prot: 37 g - Gras: 33 g - Hidr: 85 g - Kcal: 762

22 jueves

- Crema de brócoli
 - Lasaña boloñesa *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 19 g - Gras: 29 g - Hidr: 79 g - Kcal: 633

23 viernes

- Sopa de pollo con fideos ecológicos
 - Escalope con pimientos rojos *Lechuga y maíz*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 27 g - Hidr: 64 g - Kcal: 601

26 lunes

- Puré de verduras *Picatostes*
 - Lomo con tomate casero
 - Fruta
- Prot: 22 g - Gras: 37 g - Hidr: 60 g - Kcal: 653

27 martes

- Alubia pinta con verduras
 - Filete de limanda rebozado *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 41 g - Gras: 31 g - Hidr: 73 g - Kcal: 635

28 miércoles

- Judía verde con patatas
 - Pollo guisado con pimientos *Lechuga*
 - Natillas de chocolate
- Prot: 28 g - Gras: 30 g - Hidr: 58 g - Kcal: 601

29 jueves

- Coditos con tomate
 - Filete de merluza en salsa verde
 - Fruta
- Prot: 25 g - Gras: 14 g - Hidr: 101 g - Kcal: 604

30 viernes

- Lentejas Pardinias
 - Tortilla de patata y calabacín *Tomate Fresco*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 26 g - Hidr: 77 g - Kcal: 640

01 osteguna

- Makarroi freskoak tomatearekin
 - Oilasko xerra sagar saltsan
 - Jogurta
- Prot: 24 g - Lip: 39 g - K.H.: 59 g - Kkal: 672

02 ostirala

- Etxeko lekak
 - San Jakoboa *Letxua*
 - Fruta
- Prot: 17 g - Lip: 44 g - K.H.: 80 g - Kkal: 770

05 astelehena

- Zerba olio errearekin
 - Urdaiazpiko errea barazki saltsan
 - Jogurta
- Prot: 28 g - Lip: 27 g - K.H.: 55 g - Kkal: 565

06 asteartea

- Txixirioa bakunak
 - Bakailaoa etxeko tomatearekin
 - Fruta
- Prot: 47 g - Lip: 19 g - K.H.: 73 g - Kkal: 632

07 asteazkena

- Espagetiak gaztarekin
 - Oilasko izter errea *Letxua eta artoa*
 - Fruta
- Prot: 34 g - Lip: 27 g - K.H.: 99 g - Kkal: 754

08 osteguna

- Barazki krema
 - Albondigak hur saltsan *Letxua*
 - Izozkia
- Prot: 24 g - Lip: 39 g - K.H.: 59 g - Kkal: 672

09 ostirala

- Hiru gutizitako arroza
 - Limanda xerra arrautzeztatua *Limoia*
 - Fruta
- Prot: 34 g - Lip: 32 g - K.H.: 104 g - Kkal: 729

12 astelehena

- Etxeko dilistak
 - San Marinao *Letxua*
 - Fruta
- Prot: 27 g - Lip: 28 g - K.H.: 82 g - Kkal: 671

13 asteartea

- Arroz entsalada
 - Solomoa piper-pikillo saltsan *Letxua*
 - Jogurta
- Prot: 35 g - Lip: 32 g - K.H.: 88 g - Kkal: 754

14 asteazkena

- Babarrun zuriak potxa erara
 - Legatz xerra Orio erara panadera patatekin *Letxua*
 - Fruta
- Prot: 31 g - Lip: 21 g - K.H.: 82 g - Kkal: 627

15 osteguna

- Makarroi freskoak atunarekin
 - Oilasko izter errea txanpinoiekin
 - Fruta
- Prot: 28 g - Lip: 18 g - K.H.: 84 g - Kkal: 601

16 ostirala

- Kalabaza krema
 - Txahalki gisatua orburuekin
 - Anana bere zukuian
- Prot: 36 g - Lip: 25 g - K.H.: 61 g - Kkal: 595

19 astelehena

- Arroza tomatearekin
 - Legatza labean egina *Barazkitxoak*
 - Fruta
- Prot: 23 g - Lip: 18 g - K.H.: 107 g - Kkal: 661

20 asteartea

- Entsalada mistoa
 - Oilasko xerra saltsan *Espiral freskoak*
 - Jogurta
- Prot: 41 g - Lip: 38 g - K.H.: 52 g - Kkal: 696

21 asteazkena

- Txixirioak azenario eta baratxuri birfrijituarekin
 - Ajoarriero bakailaoa
 - Fruta
- Prot: 37 g - Lip: 33 g - K.H.: 85 g - Kkal: 762

22 osteguna

- Brokoli krema
 - Lasaña boloñesa *Letxua*
 - Fruta
- Prot: 19 g - Lip: 29 g - K.H.: 79 g - Kkal: 633

23 ostirala

- Oilasko zopa fideo ekologikoekin
 - Eskalopea piper gorriekin *Letxua eta artoa*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Lip: 27 g - K.H.: 64 g - Kkal: 601

26 astelehena

- Barazki purea *Pikatosteak*
 - Solomoa etxeko tomatearekin
 - Fruta
- Prot: 22 g - Lip: 37 g - K.H.: 60 g - Kkal: 653

27 asteartea

- Babarrun gorriak barazkiekin
 - Limanda xerra arrautzeztatua *Letxua*
 - Fruta
- Prot: 41 g - Lip: 31 g - K.H.: 73 g - Kkal: 635

28 asteazkena

- Lekak patatekin
 - Oilasko gisatua piperrekin *Letxua*
 - Txokolatzeko arrautzesnea
- Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 58 g - Kkal: 601

29 osteguna

- Koditoak tomatearekin
 - Legatz xerra saltsa berdetan
 - Fruta
- Prot: 25 g - Lip: 14 g - K.H.: 101 g - Kkal: 604

30 ostirala

- Pardinia dilistak
 - Patata eta kuitaxo tortilla *Tomate freskoa*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Lip: 26 g - K.H.: 77 g - Kkal: 640