

 salestarrak MAGALE · URNIETA		MAIATZAKO MENUA / MENÚ DE MAYO						PR:	
								FECHA:	
								REV:	
ASTELEHENA/ LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								1	
								JAI EGUNA	
4	cal:663;Prot:16;Lip:35;HC:5	5	cal:480;Prot:35;Lip:14;HC:4	6	Kcal:578;Prot:26;Lip:27;HC:39	7	cal:601;Prot:27;Lip:28;HC:2	8	cal:484;Prot:36;Lip:22;HC:3
Patata entsalada/Ensalada de pasta		Lekak baratxuri frijituarekin/Vainas con sofrito		Haragiz betetako kaneloiak / Canelones rellenos de carne		Babarrun gorriak/Alubias rojas		Porru eta azenarioa purea/Puré de puerro y zanahoria	
San Jakoboa barazki salteatuekin/San Jacobo con salteado de verduras		Oilasko bularkia piperrekin/Pechuga de pollo con pimientos		York urdaiazpiko tortila/Tortilla de jamón de York		Solomoa plantxan piper berdearekin/Lomo a la plancha con pimiento verde		Legatza albardatua entsaladarekin/Merluza albardada con ensalada	
Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta/Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada	
11	cal:629;Prot:15;Lip:34;HC:5	12	cal:526;Prot:31;Lip:20;HC:4	13	Kcal:537;Prot:17;Lip:28;HC:31	14	cal:577;Prot:26;Lip:24;HC:4	15	cal:602;Prot:38;Lip:14;HC:6
Arroza 3 deliziak /Arroz 3 delicias		Patata saltsa berdean /Patatas en salsa Verde		Kuiatxo krema/Crema de calabacín		Makarroiak tomatearekin/Macarrones con tomate		Babarrun zuriak barazkiekin /Alubias blancas con verduras	
Penkak arrautzatzatua piperrekin/Pencas albardadas con pimientos		Oilasko errea entsaladarekin/Pollo asado con ensalada		Haragi - bolak saltsan/Albóndigas en salsa		Txipiariak erromatar erara entsaladarekin/Calamares a la romana con ensalada		Oilasko hegala patatekin/Alitas de pollo con patatas	
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta/Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada	
18	cal:567;Prot:31;Lip:14;HC:6	19	cal:532;Prot:19;Lip:23;HC:4	20	Kcal:582;Prot:27;Lip:20;HC:59	21	Kcal:553;Prot:9;Lip:22;HC:65	22	cal:515;Prot:27;Lip:15;HC:5
Pasta begetala tomatearekin/Pasta vegetal con tomate		Patatak errioxar erara / Patatas a la riojana		Dilista gisatuak/Lentejas estofadas		Arroza tomatearekin/Arroz con tomate		Barazki purea pikatosteekin /Puré de verduras con picatostes	
Oilasko errea patatekin eta barazkiekin/Pollo asado con patatas y verdura		Txanpinoi nahaskia tostekin / Revuelto de champiñones con tostas		Legatza patekin/Merluza con patatas		Kuia arrautzatzatua/Calabacín rebozado		Haragi - bolak saltsan/Albóndigas en salsa	
Garaiko fruta/Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada	
25	cal:577;Prot:34;Lip:15;HC:6	26	cal:592;Prot:28;Lip:24;HC:4	27	Kcal:667;Prot:27;Lip:18;HC:80	28	cal:595;Prot:22;Lip:23;HC:6	29	cal:646;Prot:24;Lip:31;HC:3
Espageti integralak boloñesa saltsarekin/Espaguetis integrales con salsa boloñesa		Azalorea gainerreta /Coliflor gratinada		Txitxiroak barazkiekin /Garbanzos estofados		Patatak bakailaoarekin/Patatas con bacalao		Entsalada tropikala makarroiarekin/Ensalada tropical con macarrones	
Indioilar gisatua barazkiekin/Pavo estofado con verduras		Legatza labean baratxuri frijituarekin/Merluza al horno al ajillo		Patata Tortila piperrekin/Tortilla de patata con pimientos		Hegalabur enpanadilak entsaladarekin /Empanadillas de atún con ensalada		Solomoa plantxan piper berdeekin /Lomo a la plancha con pimiento verde	
Garaiko fruta/Fruta de temporada		Melokotoia almibarren/Melocotón en almíbar		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta/Fruta de temporada	

Las proteínas, lípidos y carbohidratos están indicados en gramos. / Proteinak, lipidoak eta karbohidratoak gramotan adierazita daude.