



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 Kiribil italiarrak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 778 HC 101 Lip 25 Prot 40 Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur bebible
			Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
5 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30 Haragi-paella Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	6	7 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37 Landako-entsalada Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	9 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur		Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	13 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 JAIA FIESTA	14 Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31 Hegazti-zopa fideoekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
19 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	21 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28 Bertako barazki-krema Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56 Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 785 HC 96 Lip 27 Prot 44 Babarrun gorrien eltzekoa Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28 Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	29 Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32 Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labeen piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur