



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 736 HC 77 Lip 36 Prot 29	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
		JAIA FIESTA	Pasta-entsalada Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	7 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	8 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	9 Kcal 694 HC 80 Lip 25 Prot 40	10 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Helado	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	14 Kcal 799 HC 81 Lip 27 Prot 38	15 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	16 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	17 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58
Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Ensalada campera Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	21 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	23 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
27 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38	
Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Garbantzuak bertako barazkiekin Hamburgesa patata frijituarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	