



# azaroa - noviembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>2</b> Kcal 791 HC 117 Lip 17 Prot 42 <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoiekin</b> <b>Aihoria</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Natillas</p>	<b>3</b> Kcal 728 HC 77 Lip 37 Prot 25 <p><b>Bertako kui krema</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca</p>	<b>4</b> Kcal 691 HC 97 Lip 19 Prot 37 <p><b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza meniere Fruta fresca</p>	<b>5</b> Kcal 802 HC 110 Lip 21 Prot 47 <p><b>Espiralak tomatearekin</b> <b>Oñatiko potoka serra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Filete de potoka de oñate con pimientos rojos Fruta fresca</p>	<b>6</b> Kcal 909 HC 101 Lip 27 Prot 40 <p><b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Yogur</p>
<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta
<b>9</b> Kcal 846 HC 78 Lip 46 Prot 27 <p><b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas en salsa Fruta fresca</p>	<b>10</b> Kcal 818 HC 99 Lip 24 Prot 56 <p><b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca</p>	<b>11</b> Kcal 865 HC 117 Lip 32 Prot 33 <p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Arroz con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible</p>	<b>12</b> Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40 <p><b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Txerri txuleta jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo a la jardinera Fruta fresca</p>	<b>13</b> Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45 <p><b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur</p>
<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta
<b>16</b> Kcal 741 HC 98 Lip 26 Prot 33	<b>17</b> Kcal 746 HC 91 Lip 24 Prot 46	<b>18</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17 <p><b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca</p>	<b>19</b> Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	<b>20</b> Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40 <p><b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomo adobatuta jardinerera erara</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas</p>
<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>23</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31 <p><b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Lekak baratzuriek</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca</p>	<b>24</b> Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35 <p><b>Haragizko paella</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>	<b>25</b> Kcal 764 HC 93 Lip 39 Prot 18 <p><b>Porrusalda krema</b> <b>San jakobia txips patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda San jacobito con patatas chips Quesitos la vaca que rie</p>	<b>26</b> Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	<b>27</b> Kcal 746 HC 93 Lip 21 Prot 51 <p><b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible</p>
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>30</b> Kcal 672 HC 90 Lip 14 Prot 50 <p><b>Brokolia patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca</p>				
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur				