



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 785 HC 78 Lip 42 Prot 25	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	4 Kcal 759 HC 91 Lip 29 Prot 38
	JAIA FIESTA	 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Albondigak barazki-saltsan Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	 Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible
		Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta
7 Kcal 600 HC 73 Lip 13 Prot 44	8 Kcal 796 HC 100 Lip 26 Prot 41	9 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	10 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	11 Kcal 666 HC 86 Lip 19 Prot 40
 Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia patata frijiturekin Flana Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con patatas fritas Flan
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
14 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	15 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	16 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 771 HC 107 Lip 16 Prot 53	18 Kcal 919 HC 109 Lip 29 Prot 60
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Lomo adobado con salteado campestre Fruta fresca	 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Yogur
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
21 Kcal 826 HC 75 Lip 39 Prot 37	22 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 715 HC 75 Lip 29 Prot 45
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen patatekin Fruta freskoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con patatas Fruta fresca	 Babarrun zurien eltzekoa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	 Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	 Patatak saltsa berdean Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
28 Kcal 673 HC 89 Lip 11 Prot 55	29 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	30 Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34		
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	 Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta fresca		
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur		