



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 772 HC 71 Lip 40 Prot 35	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	Pasta-entsalada Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Tortilla francesa de atun con ensalada 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 - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo
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 601 HC 73 Lip 19 Prot 37	10 Kcal 889 HC 107 Lip 31 Prot 50
 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 Fruta sasoikoa Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Izozkia Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Helado
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
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 667 HC 89 Lip 12 Prot 52	17 Kcal 927 HC 110 Lip 29 Prot 61
 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 Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada	 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
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	21 Kcal 844 HC 88 Lip 37 Prot 44	22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	23 Kcal 956 HC 109 Lip 43 Prot 39	24 Kcal 669 HC 102 Lip 16 Prot 37
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada 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 Fruta sasoikoa Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta de temporada	 Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
27 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34	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 Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	 Garbantzuak bertako barazkiekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	