



azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	807 16	HC Prot	133 32	4	Kcal Lip	727 19	HC Prot	127 30	5	Kcal Lip	794 33	HC Prot	89 39	6	Kcal Lip	645 15	HC Prot	85 45	7	Kcal Lip	800 29	HC Prot	96 44
 Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia kalabazarekin Flana Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Flan					 Garbantz u erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
10	Kcal Lip	797 26	HC Prot	117 29	11	Kcal Lip	797 25	HC Prot	93 50	12	Kcal Lip	625 22	HC Prot	72 36	13	Kcal Lip	899 27	HC Prot	110 58	14	Kcal Lip	679 20	HC Prot	82 45
 Makarro integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Lacteo					 Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada					 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Patatak saltsa berdean Solomo ontzutua landako sateatuarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo				
17	Kcal Lip	806 43	HC Prot	74 28	18	Kcal Lip	808 33	HC Prot	94 37	19	Kcal Lip	692 13	HC Prot	113 35	20	Kcal Lip	770 38	HC Prot	73 36	21	Kcal Lip	843 41	HC Prot	95 32
 Barazki-menestra Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Arroza integrala tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda krema Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					Cuscusa bertako barazkiekin Legatza errioxar erara Gazta txikia Cuscus con verduras locales Merluza a la riojana Quesitos				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta				
24	Kcal Lip	716 32	HC Prot	99 18	25	Kcal Lip	777 16	HC Prot	108 56	26	Kcal Lip	774 28	HC Prot	95 40	27	Kcal Lip	886 35	HC Prot	106 42	28	Kcal Lip	907 22	HC Prot	118 43
 Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Izokina marinel saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Yogur bebible					Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Garbantz uak bertako barazkiekin Xerra errusiarra patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Filete ruso con patatas fritas Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				