



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41 Garbantzauak bertako kuiarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
4 Kcal 755 HC 84 Lip 36 Prot 26 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	5 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	6 Kcal 841 HC 124 Lip 20 Prot 47 Barazki paela Bakailaoa saltsa berdean Edateko jogurra Paella vegetal Bacalao en salsa verde Yogur bebible Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	7 Kcal 681 HC 94 Lip 17 Prot 43 Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar bularkia jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinera Fruta fresca Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	8 Kcal 982 HC 78 Lip 46 Prot 66 Marmitakoa Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Marmitako Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
11 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 Makarroiak italiar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	12 JAIA FIESTA	13 Kcal 721 HC 98 Lip 16 Prot 50 Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo adobatuta txanpiñoiekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta fresca Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	14 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	15 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzauak bertako kuiarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
18 Kcal 723 HC 91 Lip 32 Prot 18 Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	19 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	20 Kcal 864 HC 70 Lip 37 Prot 65 Porru eta espinaka krema Oilasko hegalak errea patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Alitas de pollo asadas con patatas fritas Fruta fresca Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	21 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31 Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	22 Kcal 652 HC 74 Lip 21 Prot 49 Patatak errioxar erara Indioilar gisatua kuitaxo eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Pavo guisado con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
25 Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55 Lekak patatekin Oilasko izterra errea piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta fresca Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	26 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	27 Kcal 781 HC 78 Lip 42 Prot 24 Bertako kui krema Haragi bolak txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con champiñones Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	28 Kcal 808 HC 94 Lip 23 Prot 28 Porrusalda Hegaluz medailoia errioxar erara Budina Purrusalda Medallon de bonito a la riojana Flan Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	29 Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43 Hegazti zopa fideoekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo adobado con ensalada Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur