


















azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37	3 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	4 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	5 Kcal 720 HC 81 Lip 23 Prot 51
JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	 Patatak saltsa berdean Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo
8 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34  	9 Kcal 805 HC 75 Lip 40 Prot 28 	10 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30	11 Kcal 802 HC 96 Lip 22 Prot 58 	12 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52 
Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki menestra Hamburguesa txanpiñoiekin Aihoria Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Natillas Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Haragizko paella Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Indaba gorriak odolostearrekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Bertako kui krema Oilasko izterra errea patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur
15 Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40  	16 Kcal 790 HC 106 Lip 24 Prot 40	17 Kcal 827 HC 108 Lip 29 Prot 38	18 Kcal 644 HC 79 Lip 19 Prot 42  	19 Kcal 801 HC 99 Lip 22 Prot 55 
Lekak patatekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Makarroiak italiar erara Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Macarrones italiana Merluza en salsa verde Quesito la vaca que rie con membrillo Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo
22 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31  	23 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 886 HC 70 Lip 45 Prot 55	25 Kcal 841 HC 89 Lip 44 Prot 25 	26 Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42
Arroza tomatearekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Dilista erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Bertako barazki krema Oilasko izterra errea lekekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con judias verdes Yogur Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Porrusalda Haragi bolak piper gorriekin Fruta freskoa Purrusalda Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
29 Kcal 729 HC 131 Lip 23 Prot 24	30 Kcal 635 HC 81 Lip 20 Prot 36			
Barazki paella Oilasko hegalak errea entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Bertako kui krema Sajoniako solomoa jardinera erara Edateko jogurra Crema de calabaza local Lomo de sajonia a la jardinera Yogur bebible Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta			