



azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 751 HC 91 Lip 19 Prot 45	3 Kcal 644 HC 82 Lip 19 Prot 40	4 Kcal 651 HC 78 Lip 29 Prot 23	5 Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66
JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Hegazti hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Hamburguesa de ave con salsa de tomate Fruta fresca	Patatak errioxar erara Indioilar bukarkia txanpiñoiekin Jogurta Patatas a la riojana Pechuga de pavo con champiñones Yogur	Azenario purea ogi integral txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Pure de zanahoria con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
8 Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	9 Kcal 757 HC 98 Lip 16 Prot 58	10 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41	11 Kcal 816 HC 74 Lip 47 Prot 26	12 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Lekak eta azenario purea Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar blanketa azenario eta ilarrekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con zanahoria y guisantes Yogur	Espiralak italiar erara Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Espirales italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin Hegazti saltxitxa freskoak azenarioarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Salchichas frescas de ave con zanahoria baby Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 635 HC 85 Lip 18 Prot 38	16 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26	17 Kcal 833 HC 99 Lip 29 Prot 49	18 Kcal 888 HC 107 Lip 31 Prot 46	19 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33
Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsan Jogurta Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa Yogur	Makarroi integral aurora saltsan Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con salsa aurora Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
22 Kcal 736 HC 79 Lip 36 Prot 26	23 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	24 Kcal 795 HC 96 Lip 31 Prot 37	25 Kcal 810 HC 82 Lip 27 Prot 55	26 Kcal 812 HC 109 Lip 26 Prot 38
Bertoko barazki crema ogi integrala txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Haragizko paella Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Leka purea patatekin Oilasko izterra jardinera erara Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Espagetiak bolognesa erara Makailoa labea piper gorriekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
29 Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20	30 Kcal 754 HC 95 Lip 22 Prot 42			
Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko b ularki azenarioekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechugas de pollo con zanahoria baby Fruta fresca			
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur			