



# azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 797 HC 110 Lip 16 Prot 55	<b>3</b> Kcal 741 HC 92 Lip 26 Prot 35	<b>4</b> Kcal 651 HC 78 Lip 29 Prot 23	<b>5</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66
JAIA  FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Atun en salsa de tomate Fruta fresca	Patatak errioxar erara Indioilar bukarkia txanpiñoiekin Sojako postrea Patatas a la riojana Pechuga de pavo con champiñones Postre de soja	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
<b>8</b> Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	<b>9</b> Kcal 730 HC 98 Lip 14 Prot 55	<b>10</b> Kcal 735 HC 97 Lip 21 Prot 42	<b>11</b> Kcal 724 HC 73 Lip 25 Prot 55	<b>12</b> 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 Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con zanahoria y guisantes Fruta fresca	Espiralak italiar erara Makailoa mahonesarekin Sojako postrea Espirales italiana Bacalao con mahonesa Postre de soja	Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 635 HC 85 Lip 18 Prot 38	<b>16</b> Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26	<b>17</b> Kcal 819 HC 98 Lip 28 Prot 47	<b>18</b> Kcal 888 HC 107 Lip 31 Prot 46	<b>19</b> 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 (d) 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 Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa Postre de soja	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
<b>22</b> Kcal 736 HC 79 Lip 36 Prot 26	<b>23</b> Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	<b>24</b> Kcal 892 HC 106 Lip 38 Prot 32	<b>25</b> Kcal 810 HC 82 Lip 27 Prot 55	<b>26</b> Kcal 812 HC 109 Lip 26 Prot 38
Bertoko barazki crema ogi integrala txigortuarekin Hanburgesa ketchuparekin (d) Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Hamburguesa con ketchup (d) Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja	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 labeen piper gorriekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20	<b>30</b> 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			