



azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 797 HC 110 Lip 16 Prot 55	3 Kcal 644 HC 82 Lip 19 Prot 40	4 Kcal 762 HC 89 Lip 37 Prot 20	5 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56
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 Jogurta Patatas a la riojana Pechuga de pavo con champiñones Yogur	Azenario purea ogi txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Pure de zanahoria con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Barazki paela Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
8 Kcal 591 HC 81 Lip 25 Prot 18	9 Kcal 620 HC 83 Lip 14 Prot 44	10 Kcal 749 HC 98 Lip 22 Prot 43	11 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	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	Porrusalda Indioilar blanketa azenario eta ilarrekin Fruta freskoa Purrusalda Blanqueta de pavo con zanahoria y guisantes Fruta fresca	Espiralak italiar erara Makailoa mahonesarekin Jogurta Espirales italiana Bacalao con mahonesa Yogur	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes 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
15 Kcal 632 HC 84 Lip 17 Prot 37	16 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26	17 Kcal 823 HC 108 Lip 27 Prot 42	18 Kcal 888 HC 107 Lip 31 Prot 46	19 Kcal 901 HC 122 Lip 30 Prot 40
Bertako kui krema ogi txigortuarekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes 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	Makarroiak tomatearekin Legatza saltsan Jogurta Macarrones con tomate 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	Arroza tomatearekin Txerri txuleta labean txanpiñoiekin Fruta freskoa Arroz con tomate Chuleta de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
22 Kcal 564 HC 73 Lip 13 Prot 41	23 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	24 Kcal 685 HC 81 Lip 31 Prot 25	25 Kcal 628 HC 67 Lip 17 Prot 54	26 Kcal 812 HC 109 Lip 26 Prot 38
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Arrautz frijituak patata frijituekin Jogurta Porrusalda Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Azenario eta patata krema Oilasko izterra jardinera erara Fruta freskoa Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Espagetiak bolognesa erara Makailoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
29 Kcal 640 HC 91 Lip 23 Prot 20	30 Kcal 834 HC 128 Lip 24 Prot 30			
Bertako kui krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oilasko b ularki azenarioekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pechugas de pollo con zanahoria baby Fruta fresca			