



# azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 751 HC 95 Lip 19 Prot 52	<b>3</b> Kcal 644 HC 82 Lip 19 Prot 40	<b>4</b> Kcal 772 HC 78 Lip 36 Prot 37	<b>5</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66
JAIA  FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Chuleta de cerdo al horno con patatas</b> Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Indioilar</b> <b>bukarkia txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Pechuga de pavo con champiñones Yogur	<b>Azenario purea ogi integral txigortuarekin</b> <b>Solomo adobatuta patata frijituekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de zanahoria con picatostes integrales <b>Lomo adobado con patatas fritas (d)</b> Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> 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 836 HC 107 Lip 26 Prot 48	<b>11</b> Kcal 724 HC 73 Lip 25 Prot 55	<b>12</b> Kcal 763 HC 122 Lip 14 Prot 42
<b>Lekak eta azenario purea</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar blanketa azenario eta ilarrekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con zanahoria y guisantes Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales italiana Huevos fritos con ensalada Yogur	<b>Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales <b>Muslo de pollo con champiñones</b> Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Indioilar petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate <b>Pechuga de pavo con ensalada</b> 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 794 HC 99 Lip 21 Prot 55	<b>18</b> Kcal 888 HC 107 Lip 31 Prot 46	<b>19</b> Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33
<b>Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales <b>Lomo adobado con pimientos rojos (d)</b> Fruta fresca	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Pavo guisado con patatas fritas</b> Yogur	<b>Makarroi integral aurora saltsan</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales con salsa aurora Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 736 HC 79 Lip 36 Prot 26	<b>23</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	<b>24</b> Kcal 795 HC 96 Lip 31 Prot 37	<b>25</b> Kcal 810 HC 82 Lip 27 Prot 55	<b>26</b> Kcal 762 HC 106 Lip 18 Prot 48
<b>Bertoko barazki crema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales <b>Hamburguesa con ketchup (d)</b> Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate <b>Pechuga de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>Leka purea patatekin</b> <b>Oilasko izterra jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con patatas Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	<b>Espagetiak bolognesa erara</b> <b>Txerri txuleta labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espaguetis bolognesa <b>Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20	<b>30</b> Kcal 754 HC 95 Lip 22 Prot 42			
<b>Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko b ularki azenarioekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pechugas de pollo con zanahoria baby Fruta fresca			