



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7					8					9				
																				Kcal 947 HC 116 Lip 38 Prot 40				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					Kirikilak tomatearekin Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Espirales con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA									
12					13					14					15					16				
Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33					Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20					Kcal 949 HC 116 Lip 36 Prot 41					Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40					Kcal 669 HC 93 Lip 14 Prot 45				
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca					Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Makarroi integralak aurora saltsan Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Macarrones integrales con salsa aurora Merluza a la romana con ensalada Yogur					Leka purea patatekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca					Babarrun gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca				
19					20					21					22					23				
Kcal 694 HC 75 Lip 23 Prot 24					Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36					Kcal 619 HC 79 Lip 15 Prot 44					Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38					Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50				
Lekak eta azenario purea Hegaluze-medailoia tomate-saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Medallon de bonito en salsa de tomate Fruta fresca					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Barazki-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua jardinera erera Jogurta Crema de verduras con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Yogur					Barazki-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Barraskiloak italiar erera Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
26					27					28					29					30				
Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34					Kcal 525 HC 70 Lip 14 Prot 33					Kcal 950 HC 108 Lip 29 Prot 70					Kcal 671 HC 108 Lip 17 Prot 26					Kcal 887 HC 89 Lip 47 Prot 31				
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Bertako barazki-krema Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca					Kirikilak tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Yogur					Barazki-paella Legatza maionesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza con mahonesa Fruta fresca					Patatak errioxar erera Albondigak barazki-saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca				