



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
												1				2			
												JAIA				JAIA			
												FIESTA				FIESTA			
5				6				7				8				9			
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				Kirikilak tomatearekin Hanburgesa txanpinoiekin (d) Fruta freskoa Espirales con tomate Hamburguesa con champiñones (d) 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 940 HC 116 Lip 30 Prot 52				Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40				Kcal 751 HC 102 Lip 18 Prot 49			
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 Indioilar gisatua entsaladarekin Jogurta Macarrones integrales con salsa aurora Pavo guisado 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 Solomo ontzutua piper gorriekin (d) Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos (d) Fruta fresca			
19				20				21				22				23			
Kcal 658 HC 68 Lip 21 Prot 54				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 1041 HC 112 Lip 44 Prot 53			
Lekak eta azenario purea Oilasko-izterra barazi saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta fresca				Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituarekin 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 Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca			
26				27				28				29				30			
Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34				Kcal 607 HC 78 Lip 17 Prot 37				Kcal 950 HC 108 Lip 29 Prot 70				Kcal 1040 HC 104 Lip 50 Prot 45				Kcal 998 HC 100 Lip 54 Prot 28			
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				Bertako barazki-krema Solomo ontzutua piper gorriekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				Kirikilak tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Yogur				Garbantzua bertako barazkiekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Patatak errioxar erera Albondigak barazki-saltsan (d) Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras (d) Fruta fresca			