



# september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						<b>1</b>		<b>2</b>	
						JAIA		JAIA	
						FIESTA		FIESTA	
<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>	
JAIA		JAIA		JAIA		JAIA		<b>Kcal</b> 894 <b>HC</b> 109 <b>Lip</b> 39 <b>Prot</b> 27	
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con champiñones (d) Fruta fresca	
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
<b>Kcal</b> 812 <b>HC</b> 157 <b>Lip</b> 8 <b>Prot</b> 33		<b>Kcal</b> 596 <b>HC</b> 73 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 41		<b>Kcal</b> 833 <b>HC</b> 111 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 32		<b>Kcal</b> 597 <b>HC</b> 64 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 40		<b>Kcal</b> 771 <b>HC</b> 100 <b>Lip</b> 24 <b>Prot</b> 42	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca		<b>Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza con picatostes integrales <b>Lomo fresco con ensalada</b> Fruta fresca		<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate (dc) Merluza al horno con ensalada Yogur		<b>Leka purea patatekin</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca		<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Bacalao al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
<b>Kcal</b> 682 <b>HC</b> 91 <b>Lip</b> 21 <b>Prot</b> 39		<b>Kcal</b> 809 <b>HC</b> 103 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 51		<b>Kcal</b> 619 <b>HC</b> 79 <b>Lip</b> 15 <b>Prot</b> 44		<b>Kcal</b> 714 <b>HC</b> 108 <b>Lip</b> 16 <b>Prot</b> 38		<b>Kcal</b> 662 <b>HC</b> 77 <b>Lip</b> 24 <b>Prot</b> 34	
<b>Lekak eta azenario purea</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con zanahoria <b>Atun en salsa de tomate</b> Fruta fresca		<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijiturekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local <b>Lomo adobado con patatas fritas (d)</b> Fruta fresca		<b>Barazki-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erera</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Yogur		<b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca		<b>Makarroiak italiar erera (zd)</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
<b>Kcal</b> 683 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 12 <b>Prot</b> 54		<b>Kcal</b> 627 <b>HC</b> 76 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 30		<b>Kcal</b> 1008 <b>HC</b> 112 <b>Lip</b> 37 <b>Prot</b> 54		<b>Kcal</b> 686 <b>HC</b> 87 <b>Lip</b> 19 <b>Prot</b> 44		<b>Kcal</b> 998 <b>HC</b> 100 <b>Lip</b> 54 <b>Prot</b> 28	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Pavo guisado con ensalada</b> Fruta fresca		<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Bakailaoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Bacalao al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca		<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate (dc) Muslo de pollo con ensalada Yogur		<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca		<b>Patatak errioxar erera</b> <b>Albondigak barazki-saltsan (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Albondigas en salsa de verduras (d)</b> Fruta fresca	