



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 Hamburguesa txanpinoiekin Fruta freskoa Espirales con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca			
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							
12				13				14				15				16			
Kcal 763 HC 122 Lip 14 Prot 42				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			
Arroza tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pavo guisado con ensalada 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 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 Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca			
26				27				28				29				30			
Kcal 649 HC 93 Lip 23 Prot 20				Kcal 525 HC 70 Lip 14 Prot 33				Kcal 950 HC 108 Lip 29 Prot 70				Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 34				Kcal 887 HC 89 Lip 47 Prot 31			
Porrusalda Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda 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				Garbantzua bertako barazkiekin Legatza maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza con mahonesa Fruta fresca				Patatak errioxar erera Albondigak barazki-saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca			