



# 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>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Oilasko-izterra txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate <b>Muslo de pollo con champiñones</b> Fruta fresca	
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA			
<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>	
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	
<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>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		<b>Makarroi integralak aurora saltsan</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Macarrones integrales con salsa aurora Merluza a la romana 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 piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	
<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>	
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	
<b>Lekak eta azenario purea</b> <b>Hegaluze-medailoia</b> <b>tomate-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con zanahoria Medallon de bonito en salsa de tomate Fruta fresca		<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas 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>Barraskiloak italiar erera</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>	
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 798 HC 98 Lip 31 Prot 34		Kcal 650 HC 79 Lip 19 Prot 44	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca		<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Yogur		<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Legatza maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Merluza con mahonesa Fruta fresca		<b>Patatak errioxar erera</b> <b>Indioilar bularkia saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Pechuga de pavo en salsa</b> Fruta fresca	