



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						1		2	
						JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	
5		6		7		8		9	
JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		Kcal 947 HC 116 Lip 38 Prot 40 Kirikilak tomatearekin Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Espirales con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	
								Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	
12		13		14		15		16	
Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca		Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20 Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Kcal 949 HC 116 Lip 36 Prot 41 Makarroi integralak aurora saltsan Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Macarrones integrales con salsa aurora Merluza a la romana con ensalada Yogur		Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40 Leka purea patatekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca		Kcal 669 HC 93 Lip 14 Prot 45 Babarrun gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur		Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta		Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	
19		20		21		22		23	
Kcal 694 HC 75 Lip 23 Prot 24 Lekak eta azenario purea Hegaluze-medailoia tomate-saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Medallon de bonito en salsa de tomate Fruta fresca		Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Kcal 619 HC 79 Lip 15 Prot 44 Barazki-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua jardinera erera Jogurta Crema de verduras con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Yogur		Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38 Barazki-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca		Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50 Barraskiloak italiar erera Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur		Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	
26		27		28		29		30	
Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Kcal 525 HC 70 Lip 14 Prot 33 Bertako barazki-krema Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca		Kcal 950 HC 108 Lip 29 Prot 70 Kirikilak tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Yogur		Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 34 Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza con mahonesa Fruta fresca		Kcal 887 HC 89 Lip 47 Prot 31 Patatak errioxar erera Albondigak barazki-saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur		Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur		Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur	