



# 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>Menestra purea</b> <b>Hamburguesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de menestra Hamburguesa con champiñones Fruta fresca			
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA							
<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>			
Kcal 683 HC 89 Lip 12 Prot 54				Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20				Kcal 601 HC 73 Lip 20 Prot 34				Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40				Kcal 669 HC 93 Lip 14 Prot 45			
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Pavo guisado con ensalada</b> 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>Ilare-krema ogi-hezurrekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de guisantes con picatostes Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				<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 781 HC 89 Lip 32 Prot 39				Kcal 592 HC 79 Lip 13 Prot 42				Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40				Kcal 549 HC 71 Lip 13 Prot 38			
<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 entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local <b>Huevos fritos con ensalada</b> Fruta fresca				<b>Barazki-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinerara Fruta fresca				<b>Leka purea patatekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				<b>Ilar salteatuak</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Guisantes salteados 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 700 HC 62 Lip 25 Prot 54				Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 34				Kcal 797 HC 84 Lip 42 Prot 24			
<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>Menestra purea</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Pure de menestra Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				<b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Merluza con mahonesa Fruta fresca				<b>Porrusalda</b> <b>Albondigak barazki-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca			