



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						1		2	
						JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	
5		6		7		8		9 Kcal 894 HC 109 Lip 39 Prot 27	
JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		Makarroiak tomatearekin (zd) Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	
12 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33		13 Kcal 640 HC 91 Lip 23 Prot 20		14 Kcal 833 HC 111 Lip 28 Prot 32		15 Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40		16 Kcal 771 HC 100 Lip 24 Prot 42	
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca		Kalabaza-krema ogi txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Makarroiak tomatearekin (zd) Legatza labeen entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate (dc) Merluza al horno 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 labeen piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	
19 Kcal 682 HC 91 Lip 21 Prot 39		20 Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36		21 Kcal 728 HC 91 Lip 23 Prot 41		22 Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38		23 Kcal 662 HC 77 Lip 24 Prot 34	
Lekak eta azenario purea Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Pure de vainas con zanahoria Atun en salsa de tomate Fruta fresca		Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Barazki-krema ogi txigortuekin Indioilar gisatua jardinera erera Jogurta Crema de verduras con picatostes Pavo guisado a la jardinera Yogur		Barazki-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca		Makarroiak italiar erera (zd) Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
26 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34		27 Kcal 627 HC 76 Lip 23 Prot 30		28 Kcal 1008 HC 112 Lip 37 Prot 54		29 Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 34		30 Kcal 998 HC 100 Lip 54 Prot 28	
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Bertako barazki-krema Bakailaoa labeen piper gorriekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca		Makarroiak tomatearekin (zd) Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate (dc) Muslo de pollo con ensalada Yogur		Garbantzua bertako barazkiekin Legatza labeen maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca		Patatak errioxar erera Albondigak barazki-saltsan (d) Fruta freskoa Patatas a la riojana Albondigas en salsa de verduras (d) Fruta fresca	