



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
								1				2 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				3 Kcal 676 HC 74 Lip 24 Prot 44			
								JAIA FIESTA				Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur				Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada			
												Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo			
6 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34				7 Kcal 768 HC 71 Lip 38 Prot 28				8 Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34				9 Kcal 857 HC 98 Lip 31 Prot 52				10 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52			
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Barazki-menestra Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin (kh) Jogurta Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Yogur				Haragi-paella (kh) Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Paella de carne (cm) Merluza meniere Fruta de temporada				Babarrun zurien lapikokoa Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada			
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur			
13 Kcal 665 HC 68 Lip 28 Prot 28				14 Kcal 898 HC 122 Lip 34 Prot 29				15 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55				16 Kcal 707 HC 75 Lip 31 Prot 35				17 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44			
Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Makarroi integralak italiar erara (kh) Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin (kh) Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Macarrones integrales italiana (cm) Croquetas de jamon con ensalada (cm) Quesito la vaca que rie con membrillo				Garbantzuak kalabazarekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua maionesarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Bacalao a la romana con mahonesa Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema (kh) Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas (cm) Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa verde (cm) Fruta de temporada			
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta				Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur				Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo			
20 Kcal 779 HC 122 Lip 21 Prot 32				21 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31				22 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				23 Kcal 834 HC 91 Lip 42 Prot 26				24 Kcal 922 HC 99 Lip 28 Prot 55			
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Indaba zuriak barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Barazki-krema (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur				Porrusalda Albondigak jardineran (kh) Fruta sasoikoa Purrusalda Albondigas de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada				Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Atun a la riojana Fruta de temporada			
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur			
27 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				28 Kcal 718 HC 81 Lip 24 Prot 46				29 Kcal 696 HC 83 Lip 32 Prot 20				30 Kcal 793 HC 107 Lip 26 Prot 38							
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Yogur bebible				Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Makarroiak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada							
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta				Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo							