



# september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29  <b>Kiribil italiarrak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>2</b> Kcal 778 HC 101 Lip 25 Prot 40  <b>Garbantzuk bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur bebible
<b>5</b> Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30  <b>Haragi-paella</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37  <b>Landako-entsalada</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>9</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47  <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	<b>15</b> Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29  <b>Brokolia patatekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Brocoli con patatas</b> Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>16</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Albondigak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
<b>19</b> Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39  <b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-giarra labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	<b>22</b> Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56  <b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 632 HC 83 Lip 20 Prot 32  <b>Azalorea patatekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Coliflor con patatas</b> Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>26</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28  <b>Brokolia patatekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47  <b>Garbantu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43  <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	<b>30</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32  <b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Bakailaoa labeen piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca