



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	2 Kcal 626 HC 84 Lip 21 Prot 28
			Kiribil italiarrak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Legatza marinela saltsan Sojako postrea Purrusalda Merluza en salsa marinera Postre de soja
5 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30	6	7 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	8 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	9 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
Haragi-paella Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	JAIA FIESTA	Landako-entsalada Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 754 HC 121 Lip 15 Prot 38	13 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	14 Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	15 Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	16 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
Barazki-paella Solomo ontzutua piper gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	Brokolia patatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
19 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 735 HC 76 Lip 23 Prot 41	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	23 Kcal 552 HC 75 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Sojako postrea Crema de verduras locales Atun a la riojana Postre de soja	Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Azalorea patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 753 HC 84 Lip 33 Prot 33	27 Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63	28 Kcal 706 HC 96 Lip 19 Prot 40	29 Kcal 663 HC 81 Lip 20 Prot 41	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Makarroi salteatuak barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuko erregosiak Legatza labean goarnizioarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Sojako postrea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Postre de soja	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca

