



## september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 841 HC 126 Lip 26 Prot 33	<b>2</b> Kcal 648 HC 88 Lip 21 Prot 29
			Kirikilak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Purrusalda Merluza en salsa marinera Yogur bebible
<b>5</b> Kcal 808 HC 109 Lip 29 Prot 34	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	<b>8</b> Kcal 817 HC 87 Lip 34 Prot 41	<b>9</b> Kcal 480 HC 52 Lip 17 Prot 32
Barazki-paella Txanpinoi nahaskia Fruta freskoa Paella vegetal Revuelto de 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 Bakailaoa saltsan Jogurta Crema de verduras Bacalao en salsa de verduras Yogur	Patatak barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>12</b> Kcal 738 HC 113 Lip 16 Prot 40	<b>13</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	<b>14</b> Kcal 681 HC 82 Lip 29 Prot 27	<b>15</b> Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	<b>16</b> Kcal 474 HC 63 Lip 12 Prot 31
Barazki-paella Hegalaburra piper gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Atun con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin 3 barazkietako tortila Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla 3 vegetales Helado	Brokolia patatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Barazki zopa Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de verduras Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca
<b>19</b> Kcal 730 HC 69 Lip 29 Prot 41	<b>20</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	<b>21</b> Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	<b>22</b> Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26	<b>23</b> Kcal 632 HC 83 Lip 20 Prot 32
Barazki-menestra Bakailaoa labeen azenario eta kalabazinarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta fresca	Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	Barazki-paella Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca	Azalorea patatekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>26</b> Kcal 830 HC 107 Lip 32 Prot 35	<b>27</b> Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27	<b>28</b> Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33	<b>29</b> Kcal 678 HC 78 Lip 31 Prot 25	<b>30</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Makarroi salteatuak barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labeen piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca

