



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 841 HC 126 Lip 26 Prot 33	2 Kcal 778 HC 101 Lip 25 Prot 40
			Kirikilak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzuko bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur bebible
5 Kcal 808 HC 109 Lip 29 Prot 34	6	7 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	8 Kcal 817 HC 87 Lip 34 Prot 41	9 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 labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	13 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	14 Kcal 681 HC 82 Lip 29 Prot 27	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	16 Kcal 474 HC 63 Lip 12 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal 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	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Barazki zopa Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de verduras Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca
19 Kcal 730 HC 69 Lip 29 Prot 41	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	22 Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26	23 Kcal 747 HC 97 Lip 23 Prot 42
Barazki-menestra Bakailaoa labean 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	Babarrun gorriak barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	27 Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27	28 Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44	29 Kcal 678 HC 78 Lip 31 Prot 25	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Garbantzuko barazkiekin Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras 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 labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca

