



# 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 778 HC 101 Lip 25 Prot 40
			<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Garbantzua 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 728 HC 108 Lip 19 Prot 36	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>9</b> Kcal 480 HC 52 Lip 17 Prot 32
<b>Barazki-paella</b> Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca	JAIA  FIESTA	<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>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Patatak barazkiekin</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>13</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	<b>14</b> Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	<b>15</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	<b>16</b> Kcal 661 HC 76 Lip 22 Prot 42
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<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>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txahal biribilkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Redondo de ternera 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 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	<b>23</b> Kcal 747 HC 97 Lip 23 Prot 42
<b>Barazki-menestra</b> <b>Bakailaoa labeen azenario eta kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta fresca	<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<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>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>26</b> Kcal 708 HC 80 Lip 26 Prot 39	<b>27</b> Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27	<b>28</b> Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44	<b>29</b> Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43	<b>30</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	<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>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

