



# september - septiembre 2022

| ASTELEHENA / LUNES   | ASTEARTEA / MARTES   | ASTEAZKENA / MIERCOLES  | OSTEGUNA / JUEVES   | OSTIRALA / VIERNES  |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   | <b>1</b> Kcal 797 HC 117<br>Lip 26 Prot 29<br>Kiribil italiarrak<br><b>Patata tortila entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Espirales italiana<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta fresca   | <b>2</b> Kcal 778 HC 101<br>Lip 25 Prot 40<br><b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b><br><b>Legatza marinela saltsan</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Garbanzos con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Yogur bebible           |
|  |  |   | Krema - Arraina - Yogurra<br>Crema - Pescado - Yogur  | <b>Barazki - Haragi - Fruta</b><br>Verdura - Carne - Fruta  |
| <b>5</b> Kcal 917 HC 117<br>Lip 38 Prot 30<br><b>Haragi-paella</b><br><b>Hanburgesa txanpinoiekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Paella de carne<br>Hamburguesa con champiñones<br>Fruta fresca  | <b>6</b>   | <b>7</b> Kcal 715 HC 50<br>Lip 42 Prot 37<br><b>Landako-entsalada</b><br><b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Ensalada campera<br>Tortilla francesa de atun con ensalada<br>Fruta fresca  | <b>8</b> Kcal 697 HC 76<br>Lip 25 Prot 46<br><b>Barazki-krema</b><br><b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b><br><b>Jogurta</b><br>Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur   | <b>9</b> Kcal 645 HC 79<br>Lip 20 Prot 40<br><b>Patatak errioxar erara</b><br><b>Legatza labeen entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Patatas a la riojana<br>Merluza al horno con ensalada<br>Fruta fresca                         |
| <b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b><br>Sopa - Ave - Yogur  |  | <b>Barazki - Hegazti - Fruta</b><br>Verdura - Ave - Fruta   | <b>Patata - Arraina - Fruta</b><br>Patata - Pescado - Fruta   | <b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b><br>Ensalada - Carne - Yogur   |
| <b>12</b> Kcal 788 HC 152<br>Lip 8 Prot 32<br><b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Barazki-paella</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Paella vegetal<br>Fruta fresca  | <b>13</b> Kcal 783 HC 106<br>Lip 25 Prot 39<br><b>Makarroiak italiar erara</b><br><b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Macarrones italiana<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca      | <b>14</b> Kcal 698 HC 86<br>Lip 20 Prot 47<br><b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b><br><b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b><br><b>Izozkia</b><br>Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales<br>Pechuga de pollo con hortalizas tricolor<br>Helado | <b>15</b> Kcal 763 HC 108<br>Lip 24 Prot 33<br><b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b><br><b>Patata tortila entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Alubias blancas con calabaza local<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta fresca                    | <b>16</b> Kcal 845 HC 77<br>Lip 46 Prot 31<br><b>Hegazti-zopa fideoekin</b><br><b>Albondigak piper gorriekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Albondigas con pimientos rojos<br>Fruta fresca                        |
| <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur  | <b>Krema - Haragi - Yogurra</b><br>Crema - Carne - Yogur   | <b>Pasta - Arrautz - Fruta</b><br>Pasta - Huevo - Fruta   | <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b><br>Ensalada - Ave - Lácteo   |
| <b>19</b> Kcal 720 HC 76<br>Lip 26 Prot 39<br><b>Barazki-menestra</b><br><b>Txerri-giarra labeen jardinera erara</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Menestra de verduras<br>Guiarra de cerdo al horno a la jardinera<br>Fruta fresca                               | <b>20</b> Kcal 758 HC 104<br>Lip 28 Prot 28<br><b>Barraskiloak tomatearekin</b><br><b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Caracolillos con tomate<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca | <b>21</b> Kcal 695 HC 67<br>Lip 24 Prot 28<br><b>Bertako barazki-krema</b><br><b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Crema de verduras locales<br>Medallón de bonito a la riojana<br>Quesitos la vaca que rie                                      | <b>22</b> Kcal 844 HC 109<br>Lip 23 Prot 56<br><b>Barazki-paella</b><br><b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Paella vegetal<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta fresca  | <b>23</b> Kcal 785 HC 96<br>Lip 27 Prot 44<br><b>Babarrun gorrien eltzekoa</b><br><b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cocido de alubias rojas<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca       |
| <b>Arroza - Arraina - Esnekia</b><br>Arroz - Pescado - Lácteo  | <b>Barazki - Haragi - Yogurra</b><br>Verdura - Carne - Yogur   | <b>Pasta - Arrautz - Fruta</b><br>Pasta - Huevo - Fruta   | <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   | <b>Krema - Hegazti - Esnekia</b><br>Crema - Ave - Lácteo  |
| <b>26</b> Kcal 740 HC 80<br>Lip 29 Prot 41<br><b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Tortilla francesa de chorizo con ensalada<br>Fruta fresca | <b>27</b> Kcal 818 HC 108<br>Lip 32 Prot 28<br><b>Brokolia patatekin</b><br><b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Brocoli con patatas<br>Croquetas de jamon con ensalada<br>Fruta fresca               | <b>28</b> Kcal 797 HC 100<br>Lip 25 Prot 47<br><b>Garbantzu erregosiak</b><br><b>Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Garbanzos estofados<br>Merluza a la romana con calabacin<br>Fruta fresca   | <b>29</b> Kcal 677 HC 82<br>Lip 21 Prot 43<br><b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b><br><b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b><br><b>Jogurta</b><br>Crema de calabaza local con picatostes integrales<br>Pavo guisado con patatas fritas<br>Yogur | <b>30</b> Kcal 798 HC 124<br>Lip 21 Prot 32<br><b>Arroza integrala tomatearekin</b><br><b>Bakailaoa labeen piper gorriekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Arroz integral con tomate<br>Bacalao al horno con pimientos rojos<br>Fruta fresca |
| <b>Krema - Arrautz - Yogurra</b><br>Crema - Huevo - Yogur  | <b>Zopa - Arrautz - Yogurra</b><br>Sopa - Huevo - Yogur  | <b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b><br>Verdura - Ave - Yogur   | <b>Patata - Arraina - Fruta</b><br>Patata - Pescado - Fruta   | <b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b><br>Ensalada - Carne - Yogur   |