



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	2 Kcal 942 HC 92 Lip 43 Prot 48
			Kiribil italiarrak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako barazkiekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sojako postrea Garbanzos con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Postre de soja
5 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30	6	7 Kcal 674 HC 50 Lip 39 Prot 32	8 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	9 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43
Haragi-paella Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	JAIA FIESTA	Landako-entsalada (d) Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera (d) Tortilla francesa de champiñones 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 Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	13 Kcal 774 HC 107 Lip 19 Prot 49	14 Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	16 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Pavo guisado 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	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local 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 663 HC 81 Lip 22 Prot 37	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	23 Kcal 812 HC 97 Lip 26 Prot 52
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 frijituekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Txahal biribilikia entsaladarekin Sojako postrea Crema de verduras locales Redondo de ternera con ensalada Postre de soja	Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorrien eltzekoa Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	27 Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63	28 Kcal 774 HC 96 Lip 23 Prot 49	29 Kcal 663 HC 81 Lip 20 Prot 41	30 Kcal 932 HC 126 Lip 32 Prot 39
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales 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	Garbantzu erregosiak Txahal-xerra plantxan goarnizioarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Filete de ternera a la plancha con guarnicion Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sojako postrea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Postre de soja	Arroza integrala tomatearekin Txerri-txuleta labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca

