



# september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29  <b>Kiribil italiarrak</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>2</b> Kcal 756 HC 97 Lip 25 Prot 39  <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Postre de soja
<b>5</b> Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30  <b>Haragi-paella</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	<b>6</b>  JAIA  FIESTA	<b>7</b> Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37  <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>8</b> Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44  <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	<b>9</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47  <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>15</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33  <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>16</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Albondigak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
<b>19</b> Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39  <b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-giarra labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 735 HC 76 Lip 23 Prot 41  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de verduras locales Atun a la riojana Postre de soja	<b>22</b> Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56  <b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 817 HC 99 Lip 28 Prot 44  <b>Babarrun gorrien eltzekoa</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca
<b>26</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63  <b>Brokolia patatekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 706 HC 96 Lip 19 Prot 40  <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labeen goarnizioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con guarnicion</b> Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 663 HC 81 Lip 20 Prot 41  <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Postre de soja	<b>30</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32  <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

