



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	2 Kcal 648 HC 88 Lip 21 Prot 29
			Kiribil italiarrak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Porrusalda Merluza en salsa marinera Yogur bebibele
5 Kcal 776 HC 108 Lip 23 Prot 38	6	7 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
Haragi-paella Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Fruta freskoa Paella de carne Filete de ternera a la plancha con 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 Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 754 HC 121 Lip 15 Prot 38	13 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	14 Kcal 807 HC 97 Lip 27 Prot 44	15 Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	16 Kcal 661 HC 76 Lip 22 Prot 42
Barazki-paella Solomo ontzutua piper gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	Brokolia patatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Txahal biribilkia piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca
19 Kcal 647 HC 70 Lip 23 Prot 41	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 699 HC 65 Lip 25 Prot 43	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	23 Kcal 552 HC 75 Lip 13 Prot 35
Barazki salteatuak Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Verduras salteadas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Atun a la riojana Quesitos la vaca que rie	Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Azalorea patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 753 HC 84 Lip 33 Prot 33	27 Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63	28 Kcal 540 HC 82 Lip 13 Prot 26	29 Kcal 786 HC 93 Lip 29 Prot 40	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Makarroi salteatuak barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas 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	Porrusalda Legatza labean goarnizioarekin Fruta freskoa Porrusalda Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Pavo guisado 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

