



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 658 HC 75 Lip 30 Prot 25	3 Kcal 724 HC 117 Lip 13 Prot 39	4 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	JAIA FIESTA	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja	Barazki-paella Solomo ontzutua txanpinoiekin Fruta freskoa Paella vegetal Lomo adobado con champiñones Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 662 HC 74 Lip 30 Prot 27	10 Kcal 607 HC 72 Lip 20 Prot 38	11 Kcal 679 HC 110 Lip 14 Prot 30
Lekak patatekin Oilasko-hegalak txanpinoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Porrusalda Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sojako postrea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja	Barazki-paella Legatza labean barazkiekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con verduritas Fruta fresca
14 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	15 Kcal 759 HC 71 Lip 39 Prot 33	16 Kcal 749 HC 82 Lip 22 Prot 41	17 Kcal 691 HC 89 Lip 17 Prot 47	18 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Atun a la riojana Fruta fresca	Brokolia patatekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Sojako postrea Brocoli con patatas Lomo adobado con salteado campestre Postre de soja	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	22 Kcal 658 HC 80 Lip 29 Prot 23	23 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 969 HC 108 Lip 44 Prot 40	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Sojako postrea Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Postre de soja	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 753 HC 122 Lip 13 Prot 42	29 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	30 Kcal 716 HC 89 Lip 26 Prot 34		
Arroza tomatearekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Sojako postrea Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Postre de soja		

