



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 680 HC 79 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 845 HC 125 Lip 23 Prot 41	4 Kcal 621 HC 69 Lip 23 Prot 29
	JAIA FIESTA	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituakin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Barazki-paella Hegalaburra olio erretan Fruta freskoa Paella vegetal Atun con refrito Fruta fresca	Barazki-menestra Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 627 HC 93 Lip 18 Prot 20	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 652 HC 74 Lip 30 Prot 25	10 Kcal 787 HC 109 Lip 33 Prot 21	11 Kcal 745 HC 121 Lip 17 Prot 34
Lekak patatekin Landare-lasagna Fruta freskoa Vainas con patatas Lasaña vegetal Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Porrusalda Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Flana Crema de calabaza local con picatostes integrales Empanadillas de bonito con ensalada Flan	Barazki-paella Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
14 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	15 Kcal 437 HC 59 Lip 13 Prot 23	16 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 695 HC 87 Lip 25 Prot 34	18 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34
Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Barazki zopa Legatza arrautzaztatua erara limoiarekin Fruta freskoa Sopa de verduras Merluza a la romana con limon Fruta fresca	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Brokolia patatekin 3 barazkietako tortila Jogurta Brocoli con patatas Tortilla 3 vegetales Yogur	Barazki-paella Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 717 HC 77 Lip 25 Prot 40	22 Kcal 658 HC 80 Lip 29 Prot 23	23 Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	24 Kcal 914 HC 84 Lip 54 Prot 30	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Hegalaburra labean entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Atun al horno con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituakin Fruta freskoa Purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Cuscusa bertako barazkiekin Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Quesitos la vaca que rie	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 737 HC 120 Lip 20 Prot 25	29 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	30 Kcal 682 HC 89 Lip 24 Prot 32		
Arroza tomatearekin 3 barazkietako tortila Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Patatak barazkiekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur bebible		

