



# november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 680 HC 79 Lip 31 Prot 26	<b>3</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>4</b> Kcal 621 HC 69 Lip 23 Prot 29
	JAIA  FIESTA	<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	<b>Barazki-menestra</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 627 HC 93 Lip 18 Prot 20	<b>8</b> Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	<b>9</b> Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36	<b>10</b> Kcal 787 HC 109 Lip 33 Prot 21	<b>11</b> Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44
<b>Lekak patatekin</b> <b>Landare-lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Lasaña vegetal</b> Fruta fresca	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Tortilla francesa de champiñones con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Flana</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Empanadillas de bonito con ensalada Flan	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>15</b> Kcal 437 HC 59 Lip 13 Prot 23	<b>16</b> Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	<b>17</b> Kcal 684 HC 87 Lip 20 Prot 40	<b>18</b> Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34
<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki zopa</b> <b>Legatza arrautzaztatua erara limoiarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de verduras Merluza a la romana con limon Fruta fresca	<b>Porrusalda krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purreusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales <b>Tortilla 3 vegetales</b> Yogur	<b>Barazki-paella</b> <b>Bakailaoa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 717 HC 77 Lip 25 Prot 40	<b>22</b> Kcal 766 HC 94 Lip 30 Prot 35	<b>23</b> Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	<b>24</b> Kcal 914 HC 84 Lip 54 Prot 30	<b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegalaburra labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Atun al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Babarrun zuriak barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Cuscus con verduras locales <b>Tortilla francesa de champiñones con ensalada</b> Quesitos la vaca que rie	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 761 HC 106 Lip 23 Prot 38	<b>29</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>30</b> Kcal 682 HC 89 Lip 24 Prot 32		
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral <b>Tortilla 3 vegetales</b> Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Patatak barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> <b>Patatas con verduras</b> Merluza en salsa marinera Yogur bebible		

