



# november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>3</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>4</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	JAIA  FIESTA	<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales <b>Lomo adobado con patatas fritas</b> Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	<b>8</b> Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38	<b>9</b> Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	<b>10</b> Kcal 621 HC 72 Lip 21 Prot 39	<b>11</b> Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44
<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-hegalak txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Alitas de pollo con champiñones</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate <b>Bacalao con pimientos rojos</b> Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Lomo adobado con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales <b>Pechuga de pollo con ensalada</b> Yogur	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con verduritas</b> Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 831 HC 114 Lip 24 Prot 45	<b>15</b> Kcal 740 HC 76 Lip 36 Prot 29	<b>16</b> Kcal 749 HC 82 Lip 22 Prot 41	<b>17</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Txahal biribilkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana <b>Redondo de ternera con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con arroz <b>Hamburguesa con champiñones</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda crema ogi integral txigortuekin</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales <b>Atun a la riojana</b> Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales <b>Lomo adobado con salteado campestre</b> Yogur	<b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	<b>22</b> Kcal 845 HC 103 Lip 27 Prot 52	<b>23</b> Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	<b>24</b> Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	<b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
<b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras <b>Chuleta de cerdo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Babarrun zurien eltzekoa</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas <b>Lomo adobado con patatas fritas</b> Fruta fresca	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Cuscus con verduras locales <b>Filete de ternera a la plancha a la jardinera</b> Quesitos la vaca que rie	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	<b>29</b> Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	<b>30</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral <b>Pavo guisado con pimientos y vainas</b> Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana <b>Merluza en salsa marinera</b> Yogur bebible		

