



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 678 HC 78 Lip 31 Prot 26	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 txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituak Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	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 694 HC 89 Lip 24 Prot 30	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 662 HC 74 Lip 30 Prot 27	10 Kcal 759 HC 90 Lip 28 Prot 36	11 Kcal 679 HC 110 Lip 14 Prot 30
Azalorea patatekin Oilasko-hegalak txanpinoiekin Fruta freskoa Coliflor 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 txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Flana Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con ensalada Flan	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 618 HC 62 Lip 24 Prot 41	16 Kcal 747 HC 82 Lip 22 Prot 41	17 Kcal 705 HC 89 Lip 18 Prot 49	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 Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca	Porrusalda crema ogi txigortuekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes Atun a la riojana Fruta fresca	Brokolia patatekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Jogurta Brocoli con patatas Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 823 HC 72 Lip 44 Prot 34	22 Kcal 658 HC 80 Lip 29 Prot 23	23 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 754 HC 88 Lip 30 Prot 37	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki salteatuak Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Verduras salteadas Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituak 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	Azalorea patatekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Coliflor con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	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 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
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 Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible		

