




















azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 804 HC 117 Lip 25 Prot 34	3 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48
		JAIA FIESTA	 Haragi-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
			Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	7 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	10 Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27
  Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	  Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Babarrun zurien lapikokoa Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
13 Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	14 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	15 Kcal 848 HC 58 Lip 47 Prot 54	16 Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	17 Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30
  Lekak patatekin Behi- eta txerri-hanburgesa ketchup-arekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	  Porrusalda crema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
20 Kcal 658 HC 66 Lip 23 Prot 38	21 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38	22 Kcal 724 HC 117 Lip 13 Prot 39	23 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20	24 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34
  Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Solomo ontzutua landako sateatuarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada	 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo
27 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	28 Kcal 689 HC 91 Lip 31 Prot 14	29 Kcal 1024 HC 88 Lip 48 Prot 64	30 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	  Bertako kalabaza-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	