



ASTELEHENA / LUNES

2 Kcal 663 HC 79
Lip 20 Prot 43


Porrusalda krema
Bakailaoa saltsa berdean
Fruta freskoa
Crema de purrusalda
Bacalao en salsa verde
Fruta fresca


Arroza - Arraultz - Yogurra
Arroz - Huevo - Yogur

9 Kcal 842 HC 107
Lip 32 Prot 37


Garbantzuak bertako barazkiekin
Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin
Fruta freskoa
Garbanzos con verduras locales
Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada
Fruta fresca


Krema - Arraina - Yogurra
Crema - Pescado - Yogur

16 Kcal 658 HC 99
Lip 10 Prot 45


Dilistak bertako barazkiekin
Legatza meniere erara
Fruta freskoa
Lentejas con verduras locales
Merluza meniere
Fruta fresca


Barazki - Arraultz - Yogurra
Verdura - Huevo - Yogur

23 Kcal 841 HC 110
Lip 35 Prot 26


Garbantzuak bertako barazkiekin
San jakoboa entsaladarekin
Fruta freskoa
Garbanzos con verduras locales
San jacob con ensalada
Fruta fresca

Krema - Haragi - Yogurra
Crema - Carne - Yogur


30 Kcal 670 HC 92
Lip 25 Prot 23


Porru- eta ziaberba-krema ogi txigortuekin
Patata tortila labean entsaladarekin
Edateko jogurta
Crema de puerros y espinacas con picatostes
Tortilla de patata al horno con ensalada
Yogur bebible

Pasta - Hegazti - Fruta
Pasta - Ave - Fruta


ASTEARTEA / MARTES

3 Kcal 695 HC 92
Lip 11 Prot 57


Dilistak bertako barazkiekin
Indioilar blanketa ziapearekin, ananarekin eta patatarekin
Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra
Lentejas con verduras locales
Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata
Quesito la vaca que rie con membrillo


Krema - Arraina - Fruta
Crema - Pescado - Fruta

10 Kcal 719 HC 77
Lip 36 Prot 25


Porrusalda krema
Hanburgesa ketchup-arekin
Fruta freskoa
Crema de purrusalda
Hamburguesa con ketchup
Fruta fresca


Arroza - Arraina - Yogurra
Arroz - Pescado - Yogur

17 Kcal 660 HC 78
Lip 20 Prot 43


Bertako calabaza-krema ogi integral txigortuekin
Solomo freskoa
kalabazinarekin eta azenarioarekin
Aihoria
Crema de calabaza local con picatostes integrales
Lomo fresco con calabacin y zanahoria
Natillas


Patata - Arraina - Fruta
Patata - Pescado - Fruta

24 Kcal 771 HC 106
Lip 24 Prot 37


Makarroi integralak tomatekin
Legatza arrautzaztatua maionesarekin
Fruta freskoa
Macarrones integrales con tomate
Merluza a la romana con mahonesa
Fruta fresca

Barazki - Hegazti - Esnekia
Verdura - Ave - Lácteo

31 Kcal 668 HC 82
Lip 18 Prot 47


Patatak errioxar erara
Indioilar gisatua txanpinoiekin
Fruta freskoa
Patatas a la riojana
Pavo guisado con champiñones
Fruta fresca

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur

ASTEAZKENA / MIERCOLES

4 Kcal 749 HC 117
Lip 22 Prot 25

Makarroiak tomatearekin
Patata tortila labean entsaladarekin
Fruta freskoa
Macarrones con tomate
Tortilla de patata al horno con ensalada
Fruta fresca


Barazki - Haragi - Yogurra
Verdura - Carne - Yogur

11 Kcal 750 HC 124
Lip 18 Prot 29

Arroza tomatearekin
Legatza marinela saltsan
Fruta freskoa
Arroz con tomate
Merluza en salsa marinera
Fruta fresca


Barazki - Hegazti - Yogurra
Verdura - Ave - Yogur

18 Kcal 913 HC 136
Lip 33 Prot 23


Haragi-paella
Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin
Fruta freskoa
Paella de carne
Croquetas de jamon con ensalada
Fruta fresca

Krema - Arraina - Yogurra
Crema - Pescado - Yogur

25 Kcal 697 HC 76
Lip 25 Prot 46


Barazki-krema
Txahal-gisatua barazki-saltsan
Jogurta
Crema de verduras
Guisado de ternera en salsa de verduras
Yogur

Pasta - Arraultz - Fruta
Pasta - Huevo - Fruta


OSTEGUNA / JUEVES

5 Kcal 820 HC 94
Lip 21 Prot 67

Indaba zuriak bertako barazkiekin
Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin
Fruta freskoa
Alubias blancas con verduras locales
Jamoncitos al horno con pimientos rojos
Fruta fresca


Zopa - Arraina - Yogurra
Sopa - Pescado - Yogur

12 Kcal 707 HC 89
Lip 18 Prot 50


Patatak errioxar erara
Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin
Fruta freskoa
Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con hortalizas tricolor
Fruta fresca


Barazki - Arraultz - Yogurra
Verdura - Huevo - Yogur

19 Kcal 804 HC 88
Lip 25 Prot 29


Patata gisatuak
Hegaluze-medailoia errioxako erara
Fruta freskoa
Patatas guisadas
Medallon de bonito a la riojana
Fruta fresca

Zopa - Hegazti - Yogurra
Sopa - Ave - Yogur

26 Kcal 747 HC 100
Lip 22 Prot 39


Dilistak bertako barazkiekin
Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin
Fruta freskoa
Lentejas con verduras locales
Tortilla de patata y atun al horno con ensalada
Fruta fresca

Barazki - Arraina - Yogurra
Verdura - Pescado - Yogur


OSTIRALA / VIERNES

6

JAI

FIESTA

13 Kcal 683 HC 75
Lip 23 Prot 41


Lekak patatekin
Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin
Edateko jogurta
Vainas con patatas
Bacalao a la romana con ensalada
Yogur bebible


Zopa - Haragi - Fruta
Sopa - Carne - Fruta

20 Kcal 785 HC 107
Lip 26 Prot 35

Babarrun gorri erregosiak
Patata tortila labean entsaladarekin
Fruta freskoa
Alubias rojas estofadas
Tortilla de patata al horno con ensalada
Fruta fresca

Barazki - Haragi - Yogurra
Verdura - Carne - Yogur

27 Kcal 853 HC 78
Lip 46 Prot 25


Barazki-menestra
Albondigak patata frijituekin
Fruta freskoa
Menestra de verduras
Albondigas con patatas fritas
Fruta fresca

Arroza - Arraina - Yogurra
Arroz - Pescado - Yogur

