



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					3 Kcal 676 HC 74 Lip 24 Prot 44				
										JAIA FIESTA					Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				
															Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo				
6 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34					7 Kcal 768 HC 71 Lip 38 Prot 28					8 Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34					9 Kcal 857 HC 98 Lip 31 Prot 52					10 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52				
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin (kh) Jogurta Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones (cm) Yogur					Haragi-paella (kh) Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Paella de carne (cm) Merluza meniere Fruta de temporada					Babarrun zurien lapikokoa Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur				
13 Kcal 665 HC 68 Lip 28 Prot 28					14 Kcal 898 HC 122 Lip 34 Prot 29					15 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55					16 Kcal 707 HC 75 Lip 31 Prot 35					17 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44				
Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak italiar erara (kh) Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin (kh) Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Macarrones integrales italiana (cm) Croquetas de jamon con ensalada (cm) Quesito la vaca que rie con membrillo					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Bakailaoa arrautzatzatua maionesarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Bacalao a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Porru- eta ziazerba-krema (kh) Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas (cm) Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa verde (cm) Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
20 Kcal 779 HC 122 Lip 21 Prot 32					21 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31					22 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					23 Kcal 834 HC 91 Lip 42 Prot 26					24 Kcal 922 HC 99 Lip 28 Prot 55				
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur					Porrusalda Albondigak jardineran (kh) Fruta sasoikoa Purrusalda Albondigas de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Atun a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur				
27 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					28 Kcal 718 HC 81 Lip 24 Prot 46					29 Kcal 696 HC 83 Lip 32 Prot 20					30 Kcal 793 HC 107 Lip 26 Prot 38									
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Yogur bebible					Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada									
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo									