



azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2	Kcal	726	HC	97	3	Kcal	637	HC	89	4	Kcal	824	HC	116	5	Kcal	962	HC	74
						Lip	17	Prot	49		Lip	24	Prot	21		Lip	27	Prot	36		Lip	48	Prot	60
	JAIA				Indaba zuriak bertako barazkiekin					Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin					Haragizko paella					Patatak saltsa berdean				
	FIESTA				Oilasko petxuga patatekin					Patata tortila labean entsaladarekin					Legatz arrautzaztatua entsaladarekin					Oilasko izterra errea kuiatxo eta azenarioekin				
					Fruta freskoa					Fruta freskoa					Jogurta					Fruta freskoa				
					Alubias blancas con verduras locales					Crema de verduras locales con picatostes integrales					Paella de carne					Patatas en salsa verde				
					Pechuga de pollo con patatas fritas					Tortilla de patata al horno con ensalada					Merluza a la romana con ensalada					Muslo de pollo asado con calabacin y zanahoria				
					Fruta fresca					Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca				
8	Kcal	879	HC	82	9	Kcal	782	HC	110	10	Kcal	697	HC	76	11	Kcal	754	HC	102	12	Kcal	695	HC	81
	Lip	43	Prot	40		Lip	22	Prot	41		Lip	25	Prot	46		Lip	16	Prot	54		Lip	29	Prot	31
Dilistak bertako barazkiekin					Makarroiak bolognesa erara					Barazki krema					Indaba gorriak bertako barazkiekin					Hegazti zopa fideoekin				
Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin					Legatz arrautzaztatua piper gorriekin					Txahal gisatua barazki saltsan					Bakailaoa marinela saltsan					Patata tortila labean				
Fruta freskoa					Fruta freskoa					Jogurta					Fruta freskoa					hegalaburrekin eta entsaladarekin				
Lentejas con verduras locales					Macarrones bolognesa					Crema de verduras					Alubias rojas con verduras locales					Fruta freskoa				
Salchichas frescas de ave con ensalada					Merluza a la romana con pimientos rojos					Guisado de ternera en salsa de verduras					Bacalao en salsa marinera					Sopa de ave con fideos				
Fruta fresca					Fruta fresca					Yogur					Fruta fresca					Tortilla de patata y atun al horno con ensalada				
																				Fruta fresca				
15	Kcal	675	HC	71	16	Kcal	706	HC	100	17	Kcal	841	HC	57	18	Kcal	708	HC	91	19	Kcal	750	HC	110
	Lip	23	Prot	33		Lip	20	Prot	34		Lip	46	Prot	54		Lip	17	Prot	52		Lip	20	Prot	36
Lekak patatekin					Dilistak bertako barazkiekin					Porrusalda krema					Garbantzuak bertako barazkiekin					Makarroiak tomatearekin				
Hegazti hanburgesa ketchup-arekin					Patata tortila labean entsaladarekin					Oilasko izterra errea entsaladarekin					Indioilar gisatua txanpiñoekin					Legatza saltsa berdean				
Fruta freskoa					Fruta freskoa					Gazta txikia "la vaca que rie"					Fruta freskoa					Fruta freskoa				
Vainas con patatas					Lentejas con verduras locales					Crema de purrusalda					Garbanzos con verduras locales					Macarrones con tomate				
Hamburguesa de ave con ketchup					Tortilla de patata al horno con ensalada					Muslo de pollo asado con ensalada					Pavo guisado con champiñones					Merluza en salsa verde				
Fruta fresca					Fruta fresca					Quesitos la vaca que rie					Fruta fresca					Fruta fresca				
22	Kcal	650	HC	66	23	Kcal	809	HC	94	24	Kcal	850	HC	122	25	Kcal	758	HC	82	26	Kcal	759	HC	109
	Lip	23	Prot	38		Lip	18	Prot	40		Lip	30	Prot	29		Lip	36	Prot	27		Lip	24	Prot	32
Barazki menestra					Dilistak bertako barazkiekin					Barazki paela					Porrusalda					Indaba gorriak bertako barazkiekin				
Oilasko petxuga entsaladarekin					Hegaluze medailoia errioxar erara					Oilasko hegalak landare salteatuarekin					Begetal eskalopina barazki saltsan					Patata tortila labean entsaladarekin				
Aihoria					Fruta freskoa					Fruta freskoa					Fruta freskoa					Fruta freskoa				
Menestra de verduras					Lentejas con verduras locales					Paella vegetal					Purrusalda					Alubias rojas con verduras locales				
Pechuga de pollo con ensalada					Medallon de bonito a la riojana					Alitas de pollo asadas con salteado campestre					Escalopin vegetal en salsa de verduras					Tortilla de patata al horno con ensalada				
Natillas					Fruta fresca					Fruta fresca					Fruta fresca					Fruta fresca				
29	Kcal	670	HC	91	30	Kcal	708	HC	98															
	Lip	16	Prot	41		Lip	31	Prot	17															
Dilistak bertako barazkiekin					Bertako kui krema																			
Legatza marinela saltsan					Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin																			
Fruta freskoa					Fruta freskoa																			
Lentejas con verduras locales					Crema de calabaza local																			
Merluza en salsa marinera					Empanadillas de bonito con ensalada																			
Fruta fresca					Fruta fresca																			