



## azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	<b>3</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>4</b> Kcal 747 HC 81 Lip 25 Prot 53	<b>5</b> Kcal 580 HC 85 Lip 10 Prot 39
JAIA FIESTA	Makarroiak bolognesa erara Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Indioilar petxuga entsaladarekin Jogurta Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Yogur	Azalorea patatekin Solomo labean jardinerera erara Fruta freskoa Coliflor con patatas Lomo al horno a la jardinerera Fruta fresca
<b>8</b> Kcal 837 HC 118 Lip 23 Prot 42	<b>9</b> Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	<b>10</b> Kcal 687 HC 90 Lip 21 Prot 38	<b>11</b> Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	<b>12</b> Kcal 729 HC 89 Lip 22 Prot 46
Makarroiak tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca	Porrusalda Txahal biribilikia patatekin Jogurta Purrusalda Redondo de ternera con patatas Yogur	Bertako kui krema Oilasko izterra jardinerera erara Fruta freskoa Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinerera Fruta fresca	Brokolia patatekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	<b>16</b> Kcal 717 HC 81 Lip 31 Prot 31	<b>17</b> Kcal 711 HC 70 Lip 33 Prot 36	<b>18</b> Kcal 655 HC 81 Lip 22 Prot 36	<b>19</b> Kcal 847 HC 122 Lip 23 Prot 41
Makarroiak italiar erara Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Porru eta espinaka krema Txahal xerra plantxan entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de puerros y espinacas Filete de ternera a la plancha con ensalada Quesitos la vaca que rie	Patata gisatuak Bakailaoa barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca	Arroza tomatearekin Txerri giarra labean txanpiñoekin Fruta freskoa Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 717 HC 86 Lip 30 Prot 28	<b>23</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>24</b> Kcal 561 HC 74 Lip 14 Prot 38	<b>25</b> Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	<b>26</b> Kcal 747 HC 123 Lip 13 Prot 40
Hegazti zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Bertako barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Porrusalda Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Purrusalda Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatza menier erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca	Barazki paela Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Paella vegetal Lomo adobado a la jardinerera Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26			
Bertako kui krema 100% txahal hanburgesa azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca			