



# azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 804 HC 117 Lip 25 Prot 34	<b>3</b> Kcal 766 HC 91 Lip 25 Prot 45
	JAIA  FIESTA		<b>Haragi-paella</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas en salsa verde <b>Pavo guisado con calabacin y zanahoria</b> Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	<b>7</b> Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>9</b> Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	<b>10</b> Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> <b>Alubias blancas con verduras locales</b> Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos <b>Tortilla de patata al horno con ensalada</b> Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 675 HC 71 Lip 23 Prot 33	<b>14</b> Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	<b>15</b> Kcal 848 HC 58 Lip 47 Prot 54	<b>16</b> Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	<b>17</b> Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti-hanburgesa ketchup-arekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas <b>Hamburguesa de ave con ketchup</b> Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	<b>Porrusalda crema</b> <b>Oilasko-izterra errea entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpinoekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 658 HC 66 Lip 23 Prot 38	<b>21</b> Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38	<b>22</b> Kcal 850 HC 122 Lip 30 Prot 29	<b>23</b> Kcal 735 HC 104 Lip 29 Prot 17	<b>24</b> Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31
<b>Barazki-menestra</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-hegalak landako salteatuarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal <b>Alitas de pollo con salteado campestre</b> Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Bakailao-kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda <b>Croquetas de bacalao con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> <b>Garbanzos con verduras locales</b> Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	<b>28</b> Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	<b>29</b> Kcal 1024 HC 88 Lip 48 Prot 64	<b>30</b> Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local <b>Empanadillas de bonito con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	