





azaroa - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 873 HC 127 Lip 30 Prot 30	3 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	4 Kcal 808 HC 80 Lip 29 Prot 58
	JAIA FIESTA	Arroza tomatearekin Oilasko-hegalak landako salteatuarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con salteado campestre Fruta fresca	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza labeen tipula eta azenarioekin Jogurt naturala Lentejas con verduras locales Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogur natural
		Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
7 Kcal 718 HC 74 Lip 27 Prot 44	8 Kcal 861 HC 116 Lip 19 Prot 61	9 Kcal 695 HC 99 Lip 17 Prot 39	10 Kcal 613 HC 50 Lip 34 Prot 27	11 Kcal 727 HC 94 Lip 22 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Caracollitos italiana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Legatza errioxar erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza a la riojana Fruta fresca	Zerbak patatekin Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Acelgas con patatas Huevos fritos con ensalada Yogur natural	Garbantzu erregosiak Legatza labeen limoiarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con limon Fruta fresca
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
14 Kcal 587 HC 80 Lip 13 Prot 40	15 Kcal 881 HC 99 Lip 28 Prot 62	16 Kcal 800 HC 89 Lip 28 Prot 51	17 Kcal 826 HC 111 Lip 29 Prot 36	18 Kcal 689 HC 87 Lip 18 Prot 47
Porrusalda Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta freskoa Purrusalda Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	Makarroi integralak bolognesa Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales bolognesa Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorri erregosiak Legatza labeen okin patatekin Jogurt naturala Alubias rojas estofadas Merluza al horno con panadera Yogur natural	Barazki-paella Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Paella vegetal Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Azalorea patatekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Coliflor con patatas Bacalao en salsa verde Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
21 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	22 Kcal 718 HC 75 Lip 35 Prot 29	23 Kcal 893 HC 89 Lip 29 Prot 55	24 Kcal 704 HC 73 Lip 31 Prot 36	25 Kcal 775 HC 126 Lip 15 Prot 35
Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Patata gisatuak Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	 Garbantzuak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Jogurt naturala Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Yogur natural	Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Txahal-hanburgesa 100% txanpinoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Hamburguesa 100% ternera con champiñones Fruta fresca	 Dilistak arroza integralarekin Lekak patatekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Vainas con patatas Fruta fresca
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
28 Kcal 766 HC 73 Lip 36 Prot 40	29 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	30 Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47		
Kalabazin krema Txerri-txuleta labeen jardinera erara Jogurt naturala Crema de calabacin Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Yogur natural	Patatak errioxar erara Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Babarrun zuriak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca		
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		