



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
	Kcal 810 HC 116 Lip 15 Prot 56	Kcal 773 HC 102 Lip 19 Prot 52	Kcal 613 HC 50 Lip 34 Prot 27	Kcal 788 HC 86 Lip 28 Prot 51
JAIA FIESTA	Kirikilak tomatearekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Garbantzua bertako kalabazarekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Zerbak patatekin Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Acelgas con patatas Huevos fritos con ensalada Yogur natural	Dilista erregosiak Izokina labean limoiarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Salmon al horno con limon Fruta de temporada
	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur
11	12	13	14	15
Kcal 587 HC 80 Lip 13 Prot 40	Kcal 951 HC 106 Lip 31 Prot 63	Kcal 774 HC 88 Lip 25 Prot 49	Kcal 804 HC 128 Lip 24 Prot 26	Kcal 635 HC 76 Lip 23 Prot 34
Porrusalda Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Purrusalda Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Makarroi integralak bolognesa Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales bolognesa Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuri erregosiak Abadejoa labean patatekin Esnekia Alubias blancas estofadas Abadejo al horno con panadera Lacteo	Barazki-paella Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada	Azalorea patatekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Coliflor con patatas Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
18	19	20	21	22
Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	Kcal 718 HC 75 Lip 35 Prot 29	Kcal 699 HC 91 Lip 20 Prot 41	Kcal 683 HC 69 Lip 31 Prot 35	Kcal 775 HC 126 Lip 15 Prot 35
Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Abadira errioxar erara Jogurt naturala Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la riojana Yogur natural	Porru- eta ziazerba-krema Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Lekak patatekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Vainas con patatas Fruta de temporada
Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur
25	26	27	28	29
Kcal 561 HC 69 Lip 15 Prot 38	Kcal 801 HC 79 Lip 36 Prot 42	Kcal 858 HC 94 Lip 34 Prot 46	Kcal 744 HC 105 Lip 19 Prot 42	Kcal 716 HC 100 Lip 18 Prot 39
Kalabazin krema Solomoa labean jardinera erara Jogurt naturala Crema de calabacin Lomo fresco al horno a la jardinera Yogur natural	Patatak errioxar erara Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako kalabazarekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Oilasko-bularkia patata purearekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Pechuga de pollo con pure de patata Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Abadira marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo