



## azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>3</b> Kcal 676 HC 74 Lip 24 Prot 44
		JAIA  FIESTA	<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Jogurta</b> <b>Crema de verduras</b> Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-bularkia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada
			<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>6</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	<b>7</b> Kcal 699 HC 69 Lip 25 Prot 33	<b>8</b> Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34	<b>9</b> Kcal 818 HC 99 Lip 27 Prot 49	<b>10</b> Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras <b>Hamburguesa de ave con champiñon</b> Yogur	<b>Haragi-paella (kh)</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne (cm) Merluza meniere Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> <b>Alubias blancas con verduras locales</b> Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Prot. Vegetala - Yogurra</b> Sopa - Prot. Vegetal - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia</b> Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo
<b>13</b> Kcal 741 HC 85 Lip 25 Prot 40	<b>14</b> Kcal 824 HC 122 Lip 28 Prot 22	<b>15</b> Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	<b>16</b> Kcal 707 HC 75 Lip 31 Prot 35	<b>17</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44
<b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas <b>Pavo guisado con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Oilasko-kroketak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> <b>Macarrones integrales con tomate</b> <b>Croquetas de pollo con ensalada</b> Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>maionesarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con calabaza (cm) Bacalao a la romana con mahonesa Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema (kh)</b> <b>Behi-hanburgesa 100%</b> <b>jardinera erara (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de puerros y espinacas (cm) Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrain freskoa saltsa berdean (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa verde (cm) Fruta de temporada
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo
<b>20</b> Kcal 779 HC 122 Lip 21 Prot 32	<b>21</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>22</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 834 HC 91 Lip 42 Prot 26	<b>24</b> Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49
<b>Arroza tomatearekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Barazki-krema (kh)</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	<b>Porrusalda</b> <b>Albondigak jardineran (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Albondigas de ave a la jardinera (cm) Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> <b>Garbanzos con verduras locales</b> Atun a la riojana Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Prot. Vegetala - Fruta</b> Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>27</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>28</b> Kcal 718 HC 81 Lip 24 Prot 46	<b>29</b> Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	<b>30</b> Kcal 793 HC 107 Lip 26 Prot 38	
<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua</b> <b>jardinera erara</b> <b>Edateko jogurta</b> Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado a la jardinera (cm) Yogur bebible	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza local <b>Tortilla de patata al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>Makarroiak bolognesa (kh)</b> <b>Legatza arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Krema - Haragi - Esnekia</b> Crema - Carne - Lácteo	