



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
								1				2 Kcal 668 HC 110 Lip 12 Prot 33				3 Kcal 806 HC 89 Lip 31 Prot 41			
								JAIA				Barazki-krema Dilistak bertako barazkiekin Jogurta Crema de verduras Lentejas con verduras locales Yogur				Patatak saltsa berdean Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Filete vegetal a la romana con ensalada Fruta de temporada			
								FIESTA				Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo			
6 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40				7 Kcal 663 HC 75 Lip 19 Prot 36				8 Kcal 715 HC 127 Lip 12 Prot 32				9 Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34				10 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19			
Dilistak barazkiekin (kh) Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Brocoli con patatas Fruta de temporada				Barazki-menestra Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Jogurta Menestra de verduras Filete vegetal a la romana con champiñones Yogur				Barazki-paella Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza meniere Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada			
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo				Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta				Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta			
13 Kcal 733 HC 79 Lip 26 Prot 36				14 Kcal 798 HC 115 Lip 29 Prot 25				15 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55				16 Kcal 696 HC 136 Lip 12 Prot 18				17 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44			
Lekak patatekin Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Filete vegetal a la romana con ensalada Fruta de temporada				Makarroi integralak tomatekin Barazki eta gazta kroketa entsaladakin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones integrales con tomate Croquetas de verduras y queso con ensalada Quesitos la vaca que rie				Garbantzuak kalabazarekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Bacalao a la romana con mahonesa Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema (kh) Barazki-paella Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas (cm) Paella vegetal Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa verde (cm) Fruta de temporada			
Zopa - Prot. Vegetala - Yogurra Sopa - Prot. Vegetal - Yogur				Patata - Barazki - Fruta Patata - Verdura - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta				Arroza - Prot. Vegetala - Yogurra Arroz - Prot. Vegetal - Yogur			
20 Kcal 779 HC 122 Lip 21 Prot 32				21 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31				22 Kcal 747 HC 90 Lip 25 Prot 37				23 Kcal 713 HC 77 Lip 31 Prot 35				24 Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49			
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Indaba zuriak barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Barazki-krema (kh) Landare xerra arrautzaztatua txip patatekin Jogurta Crema de verduras (cm) Filete vegetal a la romana con patatas chip Yogur				Porrusalda Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				Garbantzuak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta de temporada			
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo				Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta				Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur				Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo			
27 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				28 Kcal 652 HC 90 Lip 16 Prot 34				29 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19				30 Kcal 742 HC 107 Lip 22 Prot 35							
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				Fideo zopa (gg) Landare-xerra jardineran Edateko jogurta Sopa de fideos (gg) Filete vegetal a la romana con jardinera Yogur bebible				Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada							
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				Patata - Prot. Vegetala - Fruta Patata - Prot. Vegetal - Fruta				Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo							