



azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	753 26	HC Prot	96 34	4	Kcal Lip	752 20	HC Prot	118 27	5	Kcal Lip	733 15	HC Prot	126 30	6	Kcal Lip	790 21	HC Prot	121 35	7	Kcal Lip	684 30	HC Prot	71 34
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-menestra Makarroiak tomatearekin Esnea Menestra de verduras Macarrones con tomate Leche					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Porrusalda Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Purrusalda Fruta de temporada					Barazki-paella Izokina errioxar erara Jogurta Paella vegetal Salmon a la riojana Yogur					Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				
Entsalada - Prot. Vegetala - Esnekia Ensalada - Prot. Vegetal - Lácteo					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta					Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta				
10	Kcal Lip	733 30	HC Prot	87 25	11	Kcal Lip	755 24	HC Prot	87 47	12	Kcal Lip	844 33	HC Prot	112 27	13	Kcal Lip	683 17	HC Prot	104 30	14	Kcal Lip	736 34	HC Prot	96 21
Lekak patatekin Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia Macarrones con tomate (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesitos					Patata gisatuak (gg) Arrain freskoa marinel saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Yogur				
Zopa - Prot. Vegetala - Jogurta 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 - Jogurta Arroz - Prot. Vegetal - Yogur				
17	Kcal Lip	850 25	HC Prot	125 36	18	Kcal Lip	901 40	HC Prot	105 34	19	Kcal Lip	647 16	HC Prot	110 16	20	Kcal Lip	661 29	HC Prot	70 34	21	Kcal Lip	795 30	HC Prot	89 45
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegala bur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Patata gisatuak (gg) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Patatas guisadas (gg) Yogur					Fideo zopa (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Jogurta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde Yogur				
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta				
24	Kcal Lip	724 5	HC Prot	138 31	25	Kcal Lip	806 35	HC Prot	97 29	26	Kcal Lip	750 30	HC Prot	85 36	27	Kcal Lip	829 34	HC Prot	103 31	28	Kcal Lip	786 22	HC Prot	107 44
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Tofu arrautzatzatua saltsan txanpinoiekin Aihoria Crema de calabaza local Tofu rebozado en salsa con champiñones Natillas					Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur				
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					Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta				

