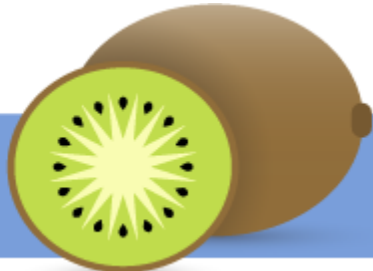




azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2 Kcal 804 HC 117 Lip 25 Prot 34 Haragi-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					3 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48 Patatak saltsa berdean Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				
										JAIA FIESTA					Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
6 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					7 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 Makarroiak bolognesa Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					9 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57 Babarrun zurien lapikokoa Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada					10 Kcal 749 HC 77 Lip 37 Prot 29 Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur				
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta				
13 Kcal 771 HC 73 Lip 38 Prot 31 Lekak patatekin Behi- eta txerri-hanburgesa ketchup-arekin Jogurta Vainas con patatas Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup Yogur					14 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43 Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada					15 Kcal 848 HC 58 Lip 47 Prot 54 Porrusalda crema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie					16 Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada					17 Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30 Makarroiak tomatearekin Patata eta hegala labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur				
20 Kcal 658 HC 66 Lip 23 Prot 38 Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas					21 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada					22 Kcal 751 HC 117 Lip 15 Prot 41 Barazki-paella Solomo ontzatua landako sateatuarekin Jogurta Paella vegetal Lomo adobado con salteado campestre Yogur					23 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					24 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34 Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				
27 Kcal 697 HC 91 Lip 18 Prot 43 Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur					28 Kcal 689 HC 91 Lip 31 Prot 14 Bertako kalabaza-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local San jacobo con ensalada Fruta de temporada					29 Kcal 1024 HC 88 Lip 48 Prot 64 Garbantzuak bertako barazkiekin Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada					30 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25 Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada									
Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur									



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
																	1 Kcal800HC121Lip17Prot46 Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesito la vaca que rie con membrillo Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta			
4 Kcal803HC77Lip44Prot27 CO₂ Bertako barazki-krema Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Jogurta Crema de verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Yogur					5 Kcal706HC92Lip18Prot46 Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada				6 JAIA FIESTA				7 Kcal805HC118Lip25Prot27 CO₂ Arroza tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				8 JAIA FIESTA			
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur								Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo							
11 Kcal709HC95Lip32Prot19 Porru- eta ziazerba-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					12 Kcal726HC90Lip21Prot46 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Yogur				13 Kcal799HC114Lip29Prot24 Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				14 Kcal664HC78Lip17Prot46 Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Aihoria Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Natillas				15 Kcal902HC101Lip26Prot40 Babarrun zurien lapikokoa Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada			
Patata - Arrautz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur			
18 Kcal783HC75Lip31Prot33 CO₂ Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Jogurta Menestra de verduras Hamburguesa de ave con patatas fritas Yogur					19 Kcal712HC107Lip14Prot42 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Merluza meniere Fruta de temporada				20 Kcal819HC100Lip38Prot21 Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Postre especial				21 Kcal780HC118Lip15Prot47 Haragi-paella Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Paella de carne Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada				22 Kcal700HC83Lip26Prot37 Porrusalda Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada			
Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo			
25					26 Kcal794HC111Lip19Prot50 CO₂ Makarroiak bolognesa Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada				27 Kcal775HC70Lip44Prot27 Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada				28 Kcal783HC96Lip29Prot36 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur				29 Kcal770HC82Lip32Prot39 Patatak errioxar erara Oilasko-hegal erreak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Alitas de pollo asadas con champiñones Fruta de temporada			
JAIA FIESTA					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur				Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur			