


















azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 736 HC 77 Lip 36 Prot 29	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	 Pasta-entsalada Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Garbantzauak bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	7 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	8 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	9 Kcal 789 HC 87 Lip 30 Prot 46	10 Kcal 688 HC 92 Lip 15 Prot 47
 Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	14 Kcal 799 HC 81 Lip 27 Prot 38	15 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	16 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	17 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Landako-entsalada Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Ensalada campera Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	21 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	23 Kcal 991 HC 112 Lip 44 Prot 41	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	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	 Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Edateko jogurta Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur bebible	 Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
27 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	28 Kcal 780 HC 103 Lip 36 Prot 20	29 Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34	30 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38	
 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Natillas	 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Garbantzauak bertako barazkiekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	

