



## azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b> Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	<b>5</b> Kcal 668 HC 89 Lip 20 Prot 37	<b>6</b> Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40	<b>7</b> Kcal 645 HC 85 Lip 15 Prot 45	<b>8</b> Kcal 839 HC 97 Lip 32 Prot 44
<b>Lekak patatekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labean maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-bularkia kalabazarekin</b> <b>Flana</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Flan	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Tipalia arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>11</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	<b>12</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>13</b> Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55	<b>14</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>15</b> Kcal 738 HC 86 Lip 26 Prot 43
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b> <b>Esnekia</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Lacteo	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo
<b>18</b> Kcal 651 HC 80 Lip 27 Prot 32	<b>19</b> Kcal 707 HC 87 Lip 24 Prot 43	<b>20</b> Kcal 667 HC 62 Lip 33 Prot 32	<b>21</b> Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36	<b>22</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-albondigak txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada	<b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Gazta txikia</b> Cocido de alubias blancas Merluza a la riojana Quesitos	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Abadira labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>Krema - Arrautz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo	<b>Patata - Arraina - Jogurta</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>25</b> Kcal 879 HC 117 Lip 34 Prot 35	<b>26</b> Kcal 588 HC 77 Lip 15 Prot 40	<b>27</b> Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42	<b>28</b> Kcal 736 HC 95 Lip 22 Prot 45	<b>29</b> Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Tilapia marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Tilapia en salsa marinera Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada
<b>Krema - Arrautz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur