

















azaroa - noviembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41  <p>Dilistak bertako barazkiekin Indoiar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca</p>	3 Kcal 782 HC 137 Lip 16 Prot 29 <p>Bertako kui krema Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca</p>	4 Kcal 691 HC 97 Lip 19 Prot 37  <p>Patatak errioxar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza meniere Fruta fresca</p>	5 Kcal 868 HC 126 Lip 28 Prot 35  <p>Espiralak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur</p>	6 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 <p>Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>
9 Kcal 802 HC 73 Lip 42 Prot 29  <p>Lekak patatekin Hanburgesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con ensalada Fruta fresca</p>	10 Kcal 818 HC 99 Lip 24 Prot 56  <p>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca</p>	11 Kcal 865 HC 117 Lip 32 Prot 33  <p>Arroza tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Edateko jogurra Arroz con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible</p>	12 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40  <p>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labean jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca</p>	13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 <p>Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca</p>
16 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32  <p>Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	17 Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44 <p>Garbantzuak bertako kuiarekin Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca</p>	18 Kcal 667 HC 75 Lip 26 Prot 27  <p>Barazki menestra Oilasko hegalak txanpiñoiekin Fruta freskoa Menestra de verduras Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca</p>	19 Kcal 874 HC 116 Lip 33 Prot 32  <p>Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca</p>	20 Kcal 692 HC 79 Lip 25 Prot 39  <p>Bertako barazki krema Solomo adobatuta entsaladarekin Aihoria Crema de verduras locales Lomo adobado con ensalada Natillas</p>
23 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31  <p>Dilistak arrozarekin Lekak baratzuriek Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca</p>	24 Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24  <p>Haragizko paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	25 Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16  <p>Porrusalda krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>	26 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38  <p>Karakolilloak tomatearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca</p>	27 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49  <p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca</p>
30 Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 <p>Dilistak arroza integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur