





















azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								1	
								JAIA FIESTA	
4 Kcal 688 HC 92 Lip 15 Prot 47	5 Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26	6 Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44	7 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	8 Kcal 741 HC 69 Lip 31 Prot 37					
 Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	  Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Hegazt-zopa fideo integralekin Hegazti-hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada					
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					
11 Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29	12 Kcal 662 HC 84 Lip 11 Prot 57	13 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	14 Kcal 801 HC 129 Lip 19 Prot 35	15 Kcal 756 HC 80 Lip 39 Prot 22					
  Lekak patatekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Esnekia Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Lácteo	  Patatak errioxar erara Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada	 Arroza tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	 Porru eta ziazerba-krema Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					
Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					
18 Kcal 662 HC 79 Lip 19 Prot 42	19 Kcal 765 HC 106 Lip 21 Prot 38	20 Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21	21 Kcal 872 HC 69 Lip 44 Prot 52	22 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34					
  Barazki-menestra Solomo ontzutua landako sateatuarekin Flana Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Flan	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tilapia errioxar erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tilapia a la riojana Fruta de temporada	  Barazki-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					
25 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29	26 Kcal 786 HC 116 Lip 22 Prot 37	27 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52	28 Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27	29 Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46					
  Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia eta irasagarra Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Quesito con membrillo	Bertako kalabaza-krema Olasko-urdaiazpikoak labeen patata frigituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Salmon meniere Fruta de temporada					
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					