



## urria - octubre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 714 HC 108 Lip 16 Prot 38	<b>2</b> Kcal 780 HC 84 Lip 33 Prot 33	<b>3</b> Kcal 775 HC 95 Lip 28 Prot 35	<b>4</b> Kcal 589 HC 76 Lip 21 Prot 26
	<b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-bularkia jardinerara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Arrain freskoa saltsa berdean (kh)</b> <b>Sojako postrea</b> Menestra de verduras Pescado fresco en salsa verde Postre de soja	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada
<b>7</b> Kcal 839 HC 106 Lip 26 Prot 49	<b>8</b> Kcal 590 HC 70 Lip 20 Prot 33	<b>9</b> Kcal 916 HC 107 Lip 39 Prot 36	<b>10</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>11</b> Kcal 660 HC 79 Lip 22 Prot 36
<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Solomo ontzutua patatekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Bakailaoa barazki-saltsan piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras y legumbre Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones integrales italiana Hamburguesa con champiñones Postre de soja	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>14</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>15</b> Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	<b>16</b> Kcal 850 HC 117 Lip 27 Prot 36	<b>17</b> Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27	<b>18</b> Kcal 660 HC 90 Lip 9 Prot 55
<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa barazki-saltsan piper gorriekin</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Postre de soja	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerara erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada
<b>21</b> Kcal 738 HC 81 Lip 30 Prot 39	<b>22</b> Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	<b>23</b> Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	<b>24</b> Kcal 528 HC 67 Lip 19 Prot 24	<b>25</b> Kcal 923 HC 109 Lip 31 Prot 52
<b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal-xerra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas guisadas Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Legatza maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Merluza con mahonesa Fruta de temporada	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Indioilar gisatua entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con ensalada Postre de soja
<b>28</b> Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	<b>29</b> Kcal 819 HC 75 Lip 31 Prot 63	<b>30</b> Kcal 668 HC 71 Lip 24 Prot 43	<b>31</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34	
<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras y legumbre Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	

