



azaroa - noviembre 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 887 HC 96 Lip 33 Prot 55	3 Kcal 801 HC 61 Lip 47 Prot 35
		JAIA FIESTA	Dilista erregosiak Txerri giarra labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Salmonada amuarraina freskoa labean mahonesarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Trucha asalmonada fresca al horno con mahonesa Fruta fresca
6 Kcal 867 HC 107 Lip 37 Prot 29	7 Kcal 725 HC 95 Lip 16 Prot 54	8 Kcal 765 HC 73 Lip 29 Prot 56	9 Kcal 779 HC 99 Lip 20 Prot 55	10 Kcal 805 HC 121 Lip 18 Prot 46
Patatak errioxar erara Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada Yogur	Dilistak barazkiekin Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca	Porrusalda krema Oilasko izterra entsaladarekin Aihoria Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Natillas	Indaba gorriak odolostearrekin Bakailoa errioxar eran Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Bacalao a la riojana Fruta fresca	Arroza tomatearekin Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Arroz con tomate Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
13 Kcal 772 HC 73 Lip 42 Prot 27	14 Kcal 726 HC 105 Lip 19 Prot 42	15 Kcal 852 HC 119 Lip 32 Prot 31	16 Kcal 671 HC 86 Lip 20 Prot 40	17 Kcal 782 HC 95 Lip 25 Prot 48
Lekak patatekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza meniere eran Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Merluza meniere Quesitos la vaca que rie	Indaba zuriak kalabazarekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Barazki krema ogi txigortuarekin Txahal biribilkia jardinera erara Jogurta Crema de verduras con picatostes Redondo de ternera a la jardinera Yogur	Garbantzuak barazkiekin Bakailoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo
20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 734 HC 87 Lip 21 Prot 53	22 Kcal 706 HC 80 Lip 27 Prot 38	23 Kcal 778 HC 73 Lip 39 Prot 34	24 Kcal 777 HC 105 Lip 22 Prot 43
Espagetiak tomatearekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Dilista erregosiak Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Kui krema Txahal xerra ogi arrailetan pasatuta entsaladarekin Edateko yogurra Crema de calabaza Filete de ternera empanado con ensalada Yogur bebible	Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa txanpiñoekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Indaba zuriak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta ur-zukuetan Alubias blancas con verduras Merluza en salsa verde Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta
27 Kcal 904 HC 132 Lip 30 Prot 31	28 Kcal 691 HC 96 Lip 25 Prot 23	29 Kcal 729 HC 71 Lip 26 Prot 55	30 Kcal 757 HC 101 Lip 16 Prot 56	
Barazki paela Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Paella vegetal Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Barazki krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Budina Crema de verduras con picatostes Tortilla de patata con ensalada Flan	Xehakin zopa Txahal gisatua piper gorriekin Jogurta Sopa de picadillo Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	Dilistak barazkiekin Bakailoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	