



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 736 HC 77 Lip 36 Prot 29	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	 Paella Saltxitxak Fruta sasoikoa Paella Salchichas Fruta de temporada	Garbantzuk bertako kalabazarekin Arrautz frijituak patata frijituakin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
6 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	7 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	8 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	9 Kcal 628 HC 73 Lip 21 Prot 40	10 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
 Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Espiraes con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	 Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Esnekia Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Lacteo	Garbantzuk erregosiak Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada
13 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	14 Kcal 799 HC 81 Lip 27 Prot 38	15 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	16 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	17 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Xerra errusiara txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Lacteo	 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	21 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	23 Kcal 983 HC 109 Lip 45 Prot 41	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituakin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada	 Zopa Gisatua Esnekia Sopa Guisado Lacteo	 Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 730 HC 90 Lip 27 Prot 36	30 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38	
 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Esnekia Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Lacteo	 Garbantzuk bertako barazkiekin Hanburgesa patata frijituakin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con patatas fritas Fruta de temporada	