



azaroa - noviembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 739 HC 102 Lip 14 Prot 56 <p>Dilistak arrozarekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz 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 763 HC 87 Lip 31 Prot 36 <p>Patatak errioxar erara Arrain freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Pescado fresco con ensalada Fruta fresca</p>	5 Kcal 905 HC 99 Lip 29 Prot 66 <p>Espiralak italiar erara Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Espirales italiana Muslo de pollo con ensalada Yogur</p>	6 Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44 <p>Txitxirioak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca</p>
9 Kcal 702 HC 64 Lip 32 Prot 38 <p>Lekak patatekin Jamon york nahaskia Fruta freskoa Vainas con patatas Revuelto de jamon york Fruta fresca</p>	10 Kcal 924 HC 99 Lip 43 Prot 38 <p>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Albondigak txanpiñoiekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Albondigas con champiñones Fruta fresca</p>	11 Kcal 876 HC 130 Lip 27 Prot 29 <p>Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Edateko jogurra Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Yogur bebible</p>	12 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40 <p>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txerri txuleta labean jardiner erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno a la jardiner 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 1056 HC 121 Lip 44 Prot 47 <p>Karakolilloak italiar erara Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Frankfurt con ensalada Fruta fresca</p>	17 Kcal 837 HC 91 Lip 26 Prot 61 <p>Garbantzuak bertako kuiarekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>	18 Kcal 645 HC 74 Lip 20 Prot 44 <p>Hegazti zopa fideoekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca</p>	19 Kcal 800 HC 100 Lip 26 Prot 46 <p>Indaba zuriak odolostearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>	20 Kcal 725 HC 71 Lip 35 Prot 35 <p>Barazki krema Txanpiñoi nahaskia Aihoria Crema de verduras Revuelto de champiñones Natillas</p>
23 Kcal 671 HC 89 Lip 14 Prot 50 <p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca</p>	24 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 <p>Haragizko paella Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca</p>	25 Kcal 753 HC 66 Lip 45 Prot 27 <p>Bertako kui krema Hamburgesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Hamburguesa con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>	26 Kcal 686 HC 131 Lip 11 Prot 16 <p>Dilistak bertako barazkiekin Lekak baratxuriek Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Vainas al ajillo Fruta fresca</p>	27 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 <p>Karakolilloak tomatearekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>
30 Kcal 672 HC 90 Lip 14 Prot 50 <p>Brokolia patatekin Indioilar gisatua jardiner erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Pavo guisado a la jardiner Fruta fresca</p>				
3 Kcal 702 HC 64 Lip 32 Prot 38 <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	10 Kcal 924 HC 99 Lip 43 Prot 38 <p>Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur</p>	11 Kcal 876 HC 130 Lip 27 Prot 29 <p>Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo</p>	12 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40 <p>Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta</p>	13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 <p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p>
9 Kcal 702 HC 64 Lip 32 Prot 38 <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	10 Kcal 924 HC 99 Lip 43 Prot 38 <p>Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur</p>	11 Kcal 876 HC 130 Lip 27 Prot 29 <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	12 Kcal 776 HC 83 Lip 33 Prot 40 <p>Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta</p>	13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 <p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p>
16 Kcal 1056 HC 121 Lip 44 Prot 47 <p>Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo</p>	17 Kcal 837 HC 91 Lip 26 Prot 61 <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	18 Kcal 645 HC 74 Lip 20 Prot 44 <p>Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta</p>	19 Kcal 800 HC 100 Lip 26 Prot 46 <p>Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo</p>	20 Kcal 725 HC 71 Lip 35 Prot 35 <p>Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur</p>
23 Kcal 671 HC 89 Lip 14 Prot 50 <p>Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo</p>	24 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 <p>Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur</p>	25 Kcal 753 HC 66 Lip 45 Prot 27 <p>Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta</p>	26 Kcal 686 HC 131 Lip 11 Prot 16 <p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	27 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 <p>Patata - Hegazti - Fruta Patata - Ave - Fruta</p>
30 Kcal 672 HC 90 Lip 14 Prot 50 <p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	3 Kcal 702 HC 64 Lip 32 Prot 38 <p>Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur</p>	10 Kcal 924 HC 99 Lip 43 Prot 38 <p>Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta</p>	17 Kcal 837 HC 91 Lip 26 Prot 61 <p>Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo</p>	24 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 <p>Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur</p>

