



azaroa - noviembre 2019

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIÉRCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | | | | 1 |
| | | | | JAIA FIESTA |
| 4 Kcal 653 HC 80 Lip 21 Prot 37 | 5 Kcal 874 HC 91 Lip 26 Prot 55 | 6 Kcal 773 HC 95 Lip 26 Prot 43 | 7 Kcal 775 HC 126 Lip 15 Prot 35 | 8 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 |
| Bertako kui krema ogi txigortuarekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Lomo cocido con ensalada Fruta fresca | Indaba gorriak bertako barazkiekin Atuna errioxar erara Jogurt naturala Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Yogur natural | Patatak errioxar erara Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca | Dilistak arrozarekin Lekak patatekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas con patatas Fruta fresca | Haragizko paella Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca |
| Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur | Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo |
| 11 Kcal 653 HC 75 Lip 17 Prot 51 | 12 Kcal 847 HC 89 Lip 28 Prot 60 | 13 Kcal 827 HC 92 Lip 32 Prot 48 | 14 Kcal 799 HC 80 Lip 38 Prot 36 | 15 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43 |
| Brokolia patatekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Jogurt naturala Brocoli con patatas Pavo guisado con champiñones Yogur natural | Makarroiak italiar erara Makailoa labean entsaladarekin Jogurt naturala Macarrones italiana Bacalao al horno con ensalada Yogur natural | Indaba txuriak bertako kalabazarekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca | Porrusalda Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca | Txitxirioak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca |
| Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta | Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta | Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur | Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur | Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo |
| 18 Kcal 647 HC 114 Lip 11 Prot 28 | 19 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45 | 20 Kcal 677 HC 67 Lip 26 Prot 46 | 21 Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43 | 22 Kcal 748 HC 108 Lip 13 Prot 54 |
| Barazki paela Legatza labean azenario eta kuitxorekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacín Fruta fresca | Dilista erregosiak Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca | Bertako barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurt naturala Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural | Hegazti zopa fideoekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo adobado con ensalada Fruta fresca | Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca |
| Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur | Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo | Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur |
| 25 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 | 26 Kcal 689 HC 65 Lip 31 Prot 34 | 27 Kcal 690 HC 56 Lip 36 Prot 38 | 28 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38 | 29 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44 |
| Haragizko fideua Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Fideua de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca | Barazki menestra Txahal-hanburguesa txanpiñoekin Fruta freskoa Menestra de verduras Hamburguesa 100% ternera con champiñones Fruta fresca | Xehakin zopa Arrautz frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Sopa de picadillo Huevos fritos con ensalada Yogur natural | Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca | Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca |
| Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur | Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur | Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta | Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur |