



# azaroa - noviembre 2024

| ASTELEHENA / LUNES  | ASTEARTEA / MARTES  | ASTEAZKENA / MIÉRCOLES  | OSTEGUNA / JUEVES  | OSTIRALA / VIERNES  |
|---|---|---|--|---|
|   |   |   |  | <b>1</b>  |
|   |   |   |  | JAIA<br><br>FIESTA  |
| <b>4</b> Kcal 807 HC 133<br>Lip 16 Prot 32  | <b>5</b> Kcal 782 HC 120<br>Lip 24 Prot 41  | <b>6</b> Kcal 794 HC 89<br>Lip 33 Prot 39   | <b>7</b> Kcal 645 HC 85<br>Lip 15 Prot 45  | <b>8</b> Kcal 839 HC 97<br>Lip 32 Prot 44   |
| <b>Lekak patatekin</b><br><b>Haragi lasagna</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Vainas con patatas<br>Lasaña de carne<br>Fruta de temporada  | <b>Kirikilak tomatearekin</b><br><b>Izokina labean maionesarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Espirales con tomate<br>Salmon al horno con mahonesa<br>Fruta de temporada                              | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b><br><b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla francesa de chorizo con ensalada<br>Fruta de temporada | <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Oilasko-bularkia kalabazarekin</b><br><b>Flana</b><br>Crema de calabaza local<br>Pechuga de pollo con calabacin<br>Flan  | <b>Garbantzuko erregosiak</b><br><b>Tipalia arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos estofados<br>Tilapia a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada  |
| <b>Zopa - Arraina - Jogurta</b><br>Sopa - Pescado - Yogur   | <b>Entsalada - Arrautz - Jogurta</b><br>Ensalada - Huevo - Yogur  | <b>Krema - Haragi - Jogurta</b><br>Crema - Carne - Yogur  | <b>Pasta - Arrautz - Fruta</b><br>Pasta - Huevo - Fruta  | <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b><br>Verdura - Carne - Yogur  |
| <b>11</b> Kcal 797 HC 117<br>Lip 26 Prot 29   | <b>12</b> Kcal 694 HC 89<br>Lip 14 Prot 54  | <b>13</b> Kcal 704 HC 67<br>Lip 25 Prot 55  | <b>14</b> Kcal 797 HC 116<br>Lip 25 Prot 33  | <b>15</b> Kcal 738 HC 86<br>Lip 26 Prot 43  |
| <b>Makarroi integralak italiar erara</b><br><b>Patata tortila entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Macarrones integrales italiana<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta de temporada | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b><br><b>Esnekia</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Lomo adobado con salteado campestre<br>Lacteo                 | <b>Bertako barazki-krema</b><br><b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Crema de verduras locales<br>Muslo de pollo con ensalada<br>Fruta de temporada   | <b>Haragi-paella</b><br><b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Paella de carne<br>Abadejo a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                              | <b>Patatak saltsa berdean</b><br><b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Patatas en salsa verde<br>Filete de ternera a la plancha a la jardinera<br>Fruta de temporada                              |
| <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b><br>Verdura - Carne - Yogur  | <b>Barazki - Arrautz - Fruta</b><br>Verdura - Huevo - Fruta   | <b>Pasta - Arraina - Jogurta</b><br>Pasta - Pescado - Yogur   | <b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b><br>Verdura - Ave - Yogur  | <b>Krema - Arraina - Esnekia</b><br>Crema - Pescado - Lácteo  |
| <b>18</b> Kcal 651 HC 80<br>Lip 27 Prot 32  | <b>19</b> Kcal 808 HC 94<br>Lip 33 Prot 37  | <b>20</b> Kcal 843 HC 95<br>Lip 41 Prot 32  | <b>21</b> Kcal 770 HC 73<br>Lip 38 Prot 36   | <b>22</b> Kcal 692 HC 113<br>Lip 13 Prot 35   |
| <b>Barazki-menestra</b><br><b>Hegazti-albondigak txanpinoiekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Menestra de verduras<br>Albondigas de ave con champiñon<br>Fruta de temporada                         | <b>Babarrun zurien lapikokoa</b><br><b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Cocido de alubias blancas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta de temporada         | <b>Cuscusa bertako barazkiekin</b><br><b>Legatza errioxar erara</b><br><b>Gazta txikia</b><br>Cuscus con verduras locales<br>Merluza a la riojana<br>Quesitos   | <b>Porrusalda krema</b><br><b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Crema de purrusalda<br>Chuleta de cerdo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                  | <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Abadira labean entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Arroz con tomate<br>Abadejo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada   |
| <b>Krema - Arrautz - Jogurta</b><br>Crema - Huevo - Yogur   | <b>Zopa - Hegazti - Jogurta</b><br>Sopa - Ave - Yogur   | <b>Entsalada - Arrautz - Fruta</b><br>Ensalada - Huevo - Fruta  | <b>Patata - Arraina - Jogurta</b><br>Patata - Pescado - Yogur  | <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b><br>Verdura - Carne - Yogur  |
| <b>25</b> Kcal 716 HC 99<br>Lip 32 Prot 18  | <b>26</b> Kcal 777 HC 108<br>Lip 16 Prot 56   | <b>27</b> Kcal 774 HC 95<br>Lip 28 Prot 40  | <b>28</b> Kcal 886 HC 106<br>Lip 35 Prot 42  | <b>29</b> Kcal 960 HC 103<br>Lip 46 Prot 38   |
| <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Crema de calabaza local<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada        | <b>Dilistak arroza integralarekin</b><br><b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con arroz integral<br>Pavo guisado con pimientos y vainas<br>Fruta de temporada | <b>Patatak errioxar erara</b><br><b>Izokina marinela saltsan</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Patatas a la riojana<br>Salmon en salsa marinera<br>Yogur bebible   | <b>Kirikilak tomatearekin</b><br><b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Espirales con tomate<br>Tortilla francesa de atun con ensalada<br>Fruta de temporada | <b>Garbantzuko bertako barazkiekin</b><br><b>Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos con verduras locales<br>Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas<br>Fruta de temporada |
| <b>Pasta - Arrautz - Jogurta</b><br>Pasta - Huevo - Yogur   | <b>Krema - Arraina - Jogurta</b><br>Crema - Pescado - Yogur   | <b>Barazki - Haragi - Fruta</b><br>Verdura - Carne - Fruta  | <b>Zopa - Arraina - Jogurta</b><br>Sopa - Pescado - Yogur  | <b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b><br>Verdura - Ave - Yogur   |