



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 804 HC 117 Lip 25 Prot 34	3 Kcal 766 HC 91 Lip 25 Prot 45
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	Haragi-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
6 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	7 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	10 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25
Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 675 HC 71 Lip 23 Prot 33	14 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	15 Kcal 848 HC 58 Lip 47 Prot 54	16 Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	17 Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30
Lekak patatekin Hegazti-hanburgesa ketchup-arekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Hamburguesa de ave con ketchup Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Porrusalda crema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
20 Kcal 658 HC 66 Lip 23 Prot 38	21 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38	22 Kcal 850 HC 122 Lip 30 Prot 29	23 Kcal 735 HC 104 Lip 29 Prot 17	24 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-hegalak landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Alitas de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Porrusalda Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 1024 HC 88 Lip 48 Prot 64	30 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	