

URRIA - OCTUBRE

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirria / Viernes
1 7774Kcal - Porci40g - Lip25.4g - HC94.9g Alegreñoen gida: 1-Gluten; 2-Krustazakoak; 3-Arrauza; 4-Arrain; 5-Kakahuetera; 6-Soja; 7- Enekaia; 8-Frutu lehorr; 9-Apioa; 10-Ziapa; 11-Sesamo; 12-Sulffoak; 13- Altarnauza; 14-Molitsua Guia de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sesamo; 12-Sulfitos; 13-Altarnauz; 14-Molitsus				
2 936SKcal - Porci47g - Lip43.7g - HC66.35g Baratz-paella • Ollasko bularkia labeen (1.3) • Urdiazpilko eta gazta eskaloje frifjia (1.3; • Lertxuag eta tipula entzailada • Jogurt naturala (7) • Babarrun gorria baratzekin • piperpatrekin • Fruta				

5	7048Kcal - ProC28g - Lip397g - HC516g	. Lekak patatarekin . Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainos con patata . Albondigos de ternera guisados en salsa de verduras . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta
6	9431Kcal - ProC50g - Lip433g - HC814g	. Bihi osoko haragi paella . Bakilio fritjita (1,3,4,2,6,10,14) . Letxuga eta oila entsalada . Fruta . Paella integral de carnes . Bacalloo frito . Lechuga y aceituna . Fruta
7	8647Kcal - ProC327g - Lip225g - HC1005g	. Babarrun krema . Pasta baraxuri eta perretxikoeikin (1,3,6,10) . Fruta . Crema de alubias . Pasta con ajo y champiñones . Fruta
8	6413Kcal - ProC495g - Lip207g - HC533g	. Brokolioa patatarekin . Ollasko izterra labeen limoi saltsarekin . Fruta . Brócoli con patata . Muslo de pollo al horno con salsa de limón . Fruta
15	7627Kcal - ProC423g - Lip411g - HC743g	. Patatak erroxoar erara (7,12) . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta oila entsalada . Fruta . Patatas a la riojana . Merluza al horno en salsa verde . Ensalada de lechuga y aceituna . Fruta
16	8246Kcal - ProC67g - Lip359g - HC1019g	. Bihi osoo aroza tomate saltsarekin . Patata eta kuaixo tortila labean (3) . Letxuga eta azenariot entsalada . Jogurt naturala (7) . Arroz integral con salsa de tomate . Tortilla de patata y calabacín al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Yogur natural
17	8246Kcal - ProC67g - Lip359g - HC1019g	. Bihi osoo aroza tomate saltsarekin . Patata eta kuaixo tortila labean (3) . Letxuga eta azenariot entsalada . Jogurt naturala (7) . Arroz integral con salsa de tomate . Tortilla de patata y calabacín al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Yogur natural
19	7576Kcal - ProC482g - Lip234g - HC818g	. Txixirioak barazkiekin . Txerri erregosia . Fruta . Garbanzos con verduras . Estofado de cerdo . Fruta
20	7231Kcal - ProC28g - Lip218g - HC514g	. Kula krema . Legatza arrautzetatu fritjita (1,3,4,2,6,10,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Crema de calabaza . Merluza rebozada frita . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta
21	8412Kcal - ProC28g - Lip27g - HC1174g	. Ilarrak . Bihi osoko pasta tomate saltsarekin (1,3,6,10) . Fruta . Guisantes . Pasta integral con salsa de tomate . Fruta
22	6923Kcal - ProC54g - Lip27g - HC517g	. Barazki menestra . Ollasko izterra labean (1,3,6,10) . Letxuga eta arto entsalada . Fruta . Menestra de verduras . Muslo de pollo al horno . Ensalada de lechuga y maíz . Fruta
23	8644Kcal - ProC208g - Lip435g - HC10055g	. Arroza perretxiko saltsarekin (7) . Frantziar tortila labean (3) . Letxuga eta azenariot entsalada . Jogurt naturala (7) . Arroz con salsa de champiñones . Tortilla francesa al horno . Lechuga y zanahoria . Yogur natural
25	6539Kcal - ProC14g - Lip356g - HC61g	. Ziazerba krema . Patata eta tipula tortila labean (3) . Letxuga eta azenariot entsalada . Fruta . Crema de espinacas . Tortilla de patata y cebolla al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta
26	6539Kcal - ProC14g - Lip356g - HC61g	. Ziazerba krema . Patata eta tipula tortila labean (3) . Letxuga eta azenariot entsalada . Fruta . Crema de espinacas . Tortilla de patata y cebolla al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta
27	653Kcal - ProC34g - Lip303g - HC54g	. Azaloea erregosiarekin . Ollasko bularkia labean piperradarekin (1,3) . Fruta . Coliflor con refrito . Pechuga de pollo al horno . Píperada . Fruta
28	8764Kcal - ProC278g - Lip322g - HC131g	. Dilistak barazkiekin (1) . Bihi osoko barazki-paella . Fruta . Lentejas con verduras . Paella integral de verduras . Fruta
29	7156Kcal - ProC361g - Lip339g - HC594g	. Porripatata . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Porripatata . Merluza al horno en salsa verde . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta
30	7048Kcal - ProC32g - Lip397g - HC66g	. Lekak patatarekin . Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1) . Jogurt naturala (7) . Vainos con patata . Albondigos de ternera guisados en salsa de verduras . Yogur natural

AZAROA - NOVIEMBRE

Astelena / Lunes		Asteartea / Martes		Astearkena / Miércoles		Osteguna / Jueves		Ostirala / Viernes	
2	762,6Kcal - ProC35,9g - Lip45,5g - HC45,8g	3	782,1Kcal - ProC32,2g - Lip50,1g - HC51,6g	4	820,2Kcal - ProC28,9g - Lip21,2g - HC121,4g	5	791,5Kcal - ProC42,2g - Lip46,5g - HC69,7g	6	834Kcal - ProC39,1g - Lip33,6g - HC96,65g
- Kiatarxo krema 🌿 . Izokina labean limoi saltsarekin (4) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Crema de calabacin 🌿 . Sahnón al horno en salsa de limón . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta		. Babarrun gorriak barazkiekin . Txerri xolomoa labean piperradarekin (1,3) . Fruta . Alubias pintas con verduras . Lomo de cerdo al horno con piperroda . Fruta		. Txixirioak barazkiekin . Pasta barazki saltateutuekin (1,3,6,10) . Fruta . Carbanzos con verduras . Pasta salteada con verduras . Fruta		. Patatas a la riojana (7,12) . Bakalao fritiua (1,3,4,2,6,10,14) . Letxuga eta azenario entsalada . Fruta . Patatas a la riojana . Bacalao frito . Ensaldada de lechuga y zanahoria . Fruta		. Bihi osoilo haragi-paella . Patata eta kiatarxo tortilla labean (3) . Letxuga eta arto entsalada . Jogurt naturala (7) . Paella integral de carnes . Tortilla de patata y calabacin al horno . Ensaldada de lechuga y maiz . Yogur natural	
9	745,6Kcal - ProC50,2g - Lip30,9g - HC55,6g	10	867Kcal - ProC50,6g - Lip34,7g - HC81,1g	11	728,5Kcal - ProC33g - Lip10,6g - HC105,6g	12	724,6Kcal - ProC41,9g - Lip37,9g - HC73,1g	13	867Kcal - ProC35,2g - Lip44,9g - HC92,75g
. Brokolia patatarekin . Oliasko izterra labean limoi saltsarekin . Letxuga eta arto entsalada . Fruta . Brócoli con patata . Muslo de pollo al horno en salsa de limón . Ensaldada de lechuga y maiz . Fruta		. Dilisiak barazkiekin (1) . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta azenario entsalada . Fruta . Lentíjas con verduras . Merluza al horno en salsa verde . Ensaldada de lechuga y zanahoria . Fruta		. Ilar-krema . Bihi osoilo arroza tomate saltsarekin . Fruta . Crema de guisantes . Arroz integral con salsa de tomate . Fruta		. Babarrun txurrik azenarioarekin . Txahal hanburesa fritiua barazki saltsan (1) . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Hamburguesa de ternero frita en salsa de verduras . Fruta		. Pasta emmental erara (1,7,3,6,10) . Franztiar tortilla labean (3) . Letxuga eta tipula entsalada . Jogurt naturala (7) . Pasta emmental . Tortilla francesa al horno . Ensaldada de lechuga y cebolla . Yogur natural	
16	693,7Kcal - ProC30,2g - Lip34,5g - HC58,9g	17	765,3Kcal - ProC25,8g - Lip36g - HC77,3g	18	841Kcal - ProC26g - Lip27g - HC117,4g	19	723,1Kcal - ProC28g - Lip21,8g - HC51,4g	20	890,1Kcal - ProC39,5g - Lip29,5g - HC99,45g
. Azalorea patatarekin . Letxuga eta oliha entsalada . Fruta . Coliflor con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y aceituna . Fruta		. Txixirioak barazkiekin . Patata eta tipula tortilla labean (3) . Letxuga eta azenario entsalada . Fruta . Carbanzos con verduras . Tortilla de patata y cebolla al horno . Ensaldada de lechuga y zanahoria . Fruta		. Ilarrak . Bihi osoilo pasta tomate saltsarekin (1,3,6,10) . Fruta . Guisantes . Pasta integral con salsa de tomate . Fruta		. Kiua krema 🌿 . Legatza arrautzetatu fritiua (1,3,6,10,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Crema de calabaza . Merluza rebosada frita . Lechuga y cebolla . Fruta		. Arroza perrexilo saltsarekin (7) . Oliasko bularkia labean piperradarekin (1,3) . Jogurt naturala (7) . Arroz integral con salsa de champiñones . Pechugos de pollo al horno . Piperrada . Yogur natural	
23	652,4Kcal - ProC14,6g - Lip36,3g - HC59,6g	24	650Kcal - ProC38,9g - Lip35g - HC58,4g	25	846,5Kcal - ProC47,4g - Lip20,9g - HC130,0g	26	909,5Kcal - ProC46,8g - Lip37,5g - HC129,2g	27	936,5Kcal - ProC47g - Lip43,7g - HC66,35g
. Barazki menestra . Patata eta tipula tortilla labean (3) . Letxuga eta oliha entsalada . Fruta . Menestra de verduras . Tortilla de patata y cebolla al horno . Ensaldada de lechuga y aceituna . Fruta		. Hegazti zopa fideoeokin (1,3,6,10) . Txerri xolomoa labean perrexiloekin (1,3) . Fruta . Sopa de ave con fideos . Lomo de cerdo al horno con champiñones . Fruta		. Txixirio-krema . Bihi osoilo barazki paella . Fruta . Crema de gorbaznos . Paella integral de verduras . Fruta		. Pasta emmental erara (1,7,3,6,10) . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta arto entsalada . Fruta . Pasta emmental . Merluza al horno en salsa verde . Ensaldada de lechuga y maiz . Fruta		. Babarrun gorriak barazkiekin . Urdiaizpiho eta gazta eskaloer fritiua (1,3,7) . Letxuga eta tipula entsalada . Jogurt naturala (7) . Alubia pinta con verduras . Montaditos de jamón y queso fritos . Ensaldada de lechuga y cebolla . Yogur natural	
Txahal abondiga egosiak barazki saltsan (1)		Txahal abondiga egosiak barazki saltsan (1)		Txahal abondiga egosiak barazki saltsan (1)		Txahal abondiga egosiak barazki saltsan (1)		Txahal abondiga egosiak barazki saltsan (1)	
. Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Abondigas de ternero guisadas en salsa de verduras . Ensaldada de lechuga y cebolla . Fruta	

ABENDUA - DICIEMBRE

[illegible]