



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	2 Kcal 741 HC 61 Lip 39 Prot 33 Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 981 HC 95 Lip 50 Prot 46 Garbantzu erregosiak Hegalabur nahastia entsaladarekin Izoikia Garbanzos estofados Revuelto de atun con ensalada Helado	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki crema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48 Bertako kui crema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca
JAIA FIESTA	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Crema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 929 HC 108 Lip 7 Prot 11 Dilistak bertako barazkiekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 641 HC 78 Lip 19 Prot 42 Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin Indoiar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 782 HC 93 Lip 34 Prot 34 Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
26 Kcal 812 HC 128 Lip 26 Prot 22 Barazki paela Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 843 HC 72 Lip 45 Prot 38 Brokolia baratxuritan Solomoa purearekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Yogur bebible	28 Kcal 930 HC 88 Lip 11 Prot 25 Indaba zuriak odolostearekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 886 HC 96 Lip 40 Prot 40 Kuskus barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	2 Kcal 642 HC 80 Lip 25 Prot 21 Barazki menestra Patata tortila Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta fresca
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 1027 HC 100 Lip 53 Prot 43 Garbantzu erregosiak Hegalabur nahastia entsaladarekin Jogurta Garbanzos estofados Revuelto de atun con ensalada Yogur	7 Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 33 Patatak errioxar erera Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Espagetiak italiar erera Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 707 HC 84 Lip 25 Prot 36 Bertako kui krema Oilasko bularkia piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca
JAIA FIESTA	19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroz tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 940 HC 119 Lip 15 Prot 8 Dilistak bertako barazkiekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 745 HC 88 Lip 27 Prot 36 Porru esta espinaka krema Indoiar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 797 HC 106 Lip 30 Prot 33 Makarroiak italiar erera Patata tortila Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Tortilla de patata Quesitos la vaca que rie
26 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 720 HC 67 Lip 35 Prot 32 Brokolia baratxuritan Solomo freskoa piper gorriekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible	28 Kcal 830 HC 88 Lip 11 Prot 25 Indaba zuriak odolostearekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 Patatak errioxar erera Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 890 HC 118 Lip 28 Prot 44 Makarroiak salteatuak barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 724 HC 96 Lip 14 Prot 57 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Indioilar bularkia labean txanpiñoekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pavo al horno con champiñones Fruta fresca	2 Kcal 627 HC 67 Lip 29 Prot 22 Barazki menestra Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
5 Kcal 783 HC 122 Lip 19 Prot 37 Barazki paela Txahal xerra plantxan jardinerara erara Fruta freskoa Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinerara Fruta fresca	6 Kcal 955 HC 97 Lip 48 Prot 43 Garbantzuak barazkiekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Izozkia Garbanzos con verduras (d) Revuelto de atun con ensalada Helado	7 Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33 Porrusalda Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12 JAIA FIESTA	13 Kcal 805 HC 90 Lip 32 Prot 45 Indaba gorriak bertako barazkiekin Txanpiño nahaskia Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de champiñones Fruta fresca	14 Kcal 741 HC 118 Lip 17 Prot 31 Espagetiak tomatearekin (zd) Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis con tomate (dc) Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48 Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 754 HC 117 Lip 18 Prot 31 Garbantzuak barazkiekin Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras (d) Vainas con patatas Fruta fresca
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroza tomatearekin Oilasko hegalk entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 929 HC 108 Lip 7 Prot 11 Dilistak bertako barazkiekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 641 HC 78 Lip 19 Prot 42 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 773 HC 94 Lip 35 Prot 25 Makarroiak tomatearekin (zd) Arrautz frijituak patata frijituekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate (dc) Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
26 Kcal 812 HC 128 Lip 26 Prot 22 Barazki paela Legatza palitok entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 650 HC 68 Lip 28 Prot 35 Brokolia baratxuritan Txahal xerra plantxan purearekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Filete de ternera a la plancha con pure de patata Yogur bebible	28 Kcal 890 HC 89 Lip 8 Prot 23 Indaba zuriak barazkiekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras (d) Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 713 HC 77 Lip 31 Prot 35 Porrusalda Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 886 HC 96 Lip 40 Prot 40 Kuskus barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2
			EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
5 Kcal 783 HC 122 Lip 19 Prot 37	6 Kcal 955 HC 97 Lip 48 Prot 43	7 Kcal 642 HC 87 Lip 20 Prot 30	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57
Barazki paela Txahal xerra plantxan jardinera erara Fruta freskoa Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	Garbantzuak barazkiekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Izozkia Garbanzos con verduras (d) Revuelto de atun con ensalada Helado	Porrusalda Makailoa piperrekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao con pimientos Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12	13 Kcal 805 HC 90 Lip 32 Prot 45	14 Kcal 421 HC 76 Lip 9 Prot 7	15 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48	16 Kcal 754 HC 117 Lip 18 Prot 31
JAIA FIESTA	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de champiñones Fruta fresca	Espagetiak tomatearekin (zd) Hegalaburra labean Fruta freskoa Espaguetis con tomate (dc) Atun al horno Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas	Garbantzuak barazkiekin Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras (d) Vainas con patatas Fruta fresca
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31	20 Kcal 929 HC 108 Lip 7 Prot 11	21 Kcal 641 HC 78 Lip 19 Prot 42	22 Kcal 773 HC 94 Lip 35 Prot 25	23 Kcal 397 HC 38 Lip 15 Prot 27
Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Indoiolar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin (zd) Arrautz frijituak patata frijituarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate (dc) Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	Hegazti zopa fideoekin Makailua labean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Bacalao al horno Fruta fresca
26 Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26	27 Kcal 650 HC 68 Lip 28 Prot 35	28 Kcal 890 HC 89 Lip 8 Prot 23	29 Kcal 713 HC 77 Lip 31 Prot 35	30 Kcal 886 HC 96 Lip 40 Prot 40
Barazki paela Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Brokolia baratxuritan Txahal xerra plantxan purearekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Filete de ternera a la plancha con pure de patata Yogur bebible	Indaba zuriak barazkiekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras (d) Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	Porrusalda Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Kuskus barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	2 Kcal 741 HC 61 Lip 39 Prot 33 Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 981 HC 95 Lip 50 Prot 46 Garbantzu erregosiak Hegalabur nahastia entsaladarekin izozkia Garbanzos estofados Revuelto de atun con ensalada Helado	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroz integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39	15 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34
JAIA FIESTA	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	 Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas	 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31	20 Kcal 929 HC 108 Lip 7 Prot 11	21 Kcal 641 HC 78 Lip 19 Prot 42	22 Kcal 782 HC 93 Lip 34 Prot 34	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Indoiar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	 Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
26 Kcal 812 HC 128 Lip 26 Prot 22	27 Kcal 843 HC 72 Lip 45 Prot 38	28 Kcal 930 HC 88 Lip 11 Prot 25	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42	30 Kcal 886 HC 96 Lip 40 Prot 40
 Barazki paela Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	 Brokolia baratzuritan Solomoa purearekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Yogur bebible	Indaba zuriak odolostearekin Arrautzatzatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	 Kuskus barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur



urria - octubre 2020



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	2 Kcal 700 HC 62 Lip 25 Prot 54 Barazki menestra Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hamburguesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 844 HC 96 Lip 26 Prot 60 Garbantzu erregosiak Indioilar bularkia labean entsaladarekin Jogurta Garbanzos estofados Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur	7 Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 33 Patatak errioxar erara Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12	13 Kcal 501 HC 89 Lip 8 Prot 23 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikoa plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Jamon york a la plancha con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 707 HC 84 Lip 25 Prot 36 Bertako kui krema Oilasko bularkia piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca
JAIA FIESTA	19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 940 HC 119 Lip 15 Prot 8 Dilistak bertako barazkiekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 745 HC 88 Lip 27 Prot 36 Porru esta espinaka krema Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 778 HC 93 Lip 28 Prot 46 Makarroiak italiar erara Txahal xerra plantxan patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Filete de ternera a la plancha con patatas Quesitos la vaca que rie
26 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 720 HC 67 Lip 35 Prot 32 Brokolia baratxuritan Solomo freskoa piper gorriekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible	28 Kcal 830 HC 88 Lip 11 Prot 25 Indaba zuriak odolostearekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 759 HC 92 Lip 26 Prot 42 Patatak errioxar erara Txahal xerra plantxan jardinerara Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete de ternera a la plancha a la jardinerara Fruta fresca	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
				30 Kcal 890 HC 118 Lip 28 Prot 44 Makarroiak salteatuak barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	2 Kcal 642 HC 80 Lip 25 Prot 21 Barazki menestra Patata tortila Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta fresca
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 1013 HC 99 Lip 52 Prot 41 Garbantzu erregosiak Hegalabur nahastia entsaladarekin Sojako postrea Garbanzos estofados Revuelto de atun con ensalada Postre de soja	7 Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 33 Patatak errioxar erara Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 545 HC 67 Lip 14 Prot 38 Bertako kui krema Oilasko bularkia piper gorriekin Sojako postrea Crema de calabaza local Pechuga de pollo con pimientos rojos Postre de soja	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca
JAIA FIESTA 19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroz tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 940 HC 119 Lip 15 Prot 8 Dilistak bertako barazkiekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 745 HC 88 Lip 27 Prot 36 Porru esta espinaka krema Indoiar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 833 HC 117 Lip 29 Prot 31 Makarroiak italiar erara Patata tortila Sojako postrea Macarrones italiana Tortilla de patata Postre de soja	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
26 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 604 HC 54 Lip 27 Prot 34 Brokolia baratxuritan Solomo freskoa piper gorriekin Sojazko edateko postrea Brocoli al ajillo Lomo fresco con pimientos rojos Postre bebible de soja	28 Kcal 830 HC 88 Lip 11 Prot 25 Indaba zuriak odolostearrekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 890 HC 118 Lip 28 Prot 44 Makarroiak salteatuak barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 684 HC 45 Lip 37 Prot 43 Entsalada mistoa Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Ensalada mixta Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	2 Kcal 519 HC 60 Lip 24 Prot 17 Zerbak patatekin Patata tortila Fruta freskoa Acelgas con patatas (d) Tortilla de patata Fruta fresca
5 Kcal 783 HC 122 Lip 19 Prot 37 Barazki paela Txahal xerra plantxan jardinerara Fruta freskoa Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinerara Fruta fresca	6 Kcal 614 HC 42 Lip 39 Prot 29 Azalorea azenarioekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Jogurta Coliflor con zanahoria Revuelto de atun con ensalada Yogur	7 Kcal 798 HC 98 Lip 31 Prot 33 Patatak errioxar erara Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 759 HC 122 Lip 14 Prot 43 Barazki paella Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Paella vegetal (d) Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
12 JAIA FIESTA	13 Kcal 799 HC 114 Lip 28 Prot 28 Arroza tomatearekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca	15 Kcal 707 HC 84 Lip 25 Prot 36 Bertako kui krema Oilasko bularkia piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 607 HC 45 Lip 31 Prot 37 Entsalada mistoa Txahal xerra plantxan patatekin Fruta freskoa Ensalada mixta Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 636 HC 63 Lip 7 Prot 9 Zerbak patatekin Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Acelgas con patatas (d) Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 745 HC 88 Lip 27 Prot 36 Porru esta espinaka krema Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 797 HC 106 Lip 30 Prot 33 Makarroiak italiar erara Patata tortila Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Tortilla de patata Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
26 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 720 HC 67 Lip 35 Prot 32 Brokolia baratxuritan Solomo freskoa piper gorriekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible	28 Kcal 633 HC 38 Lip 15 Prot 14 Entsalada mistoa Palometa piper gorriekin Fruta freskoa Ensalada mixta Palometa con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 890 HC 118 Lip 28 Prot 44 Makarroiak salteatuak barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES	
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	2 Kcal 642 HC 80 Lip 25 Prot 21 Barazki menestra Patata tortila Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta fresca	
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 887 HC 89 Lip 39 Prot 50 Garbantzu erregosiak Txanpiñoi nahaskia Jogurta Garbanzos estofados Revuelto de champiñones Yogur	7 Kcal 720 HC 90 Lip 22 Prot 43 Patatak errioxar erara Solomo freskua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki crema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 761 HC 106 Lip 23 Prot 38 Dilistak arroza integralarekin 3 barazkietako tortila Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	14 Kcal 750 HC 99 Lip 19 Prot 50 Espagetiak italiar erara Solomo freskua barazkiekin Fruta freskoa Espaguetis italiana Lomo fresco con verduras Fruta fresca	15 Kcal 707 HC 84 Lip 25 Prot 36 Bertako kui crema Oilasko bularkia piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con pimientos rojos Natillas	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca	
JAIA FIESTA	19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31 Arroza tomatearekin Oilasko hegialak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 748 HC 123 Lip 19 Prot 21 Dilistak bertako barazkiekin Hiru barazki tortila tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla 3 vegetales con de salsa tomate Fruta fresca	21 Kcal 745 HC 88 Lip 27 Prot 36 Porru esta espinaka crema Indoiolar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 797 HC 106 Lip 30 Prot 33 Makarroiak italiar erara Patata tortila Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Tortilla de patata Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 635 HC 73 Lip 20 Prot 42 Hegazti zopa fideoekin Solomo freskua piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
26 Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26 Barazki paela Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 720 HC 67 Lip 35 Prot 32 Brokolia baratxuritan Solomo freskua piper gorriekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo fresco con pimientos rojos Yogur bebible	28 Kcal 807 HC 102 Lip 24 Prot 50 Indaba zuriak odolostarekin Txahal biribilkia piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 890 HC 118 Lip 28 Prot 44 Makarroiak salteatuak barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	