




ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
			Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	 Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
Kcal 831 HC 123 Lip 30 Prot 22	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
 Barazki paela Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Nuggets con ensalada Fruta fresca	 Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Haragizko paela Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	 Barazki menestra Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 JAIA FIESTA
4	5	6	7 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	8 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	15 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Lekazki patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatak errioxar erara - Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Makarroiak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	19 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	20 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
Barazki paela Txahal erredondoia entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italianos Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantzua bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
25 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
Dilista erregosiak Oilasko hegala entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Haragizko paella Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean jardinerara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinerara Fruta fresca	Barazki menestra Hegalbur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca



urtarrila - enero 2021












ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
			Kcal 805 HC 90 Lip 32 Prot 45	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de champiñones Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11	12	13	14	15
Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	Kcal 843 HC 101 Lip 32 Prot 38	Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Hegalaburra olio erretan Fruta freskoa Purrusalda Atun con refrito Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
18	19	20	21	22
Kcal 831 HC 123 Lip 30 Prot 22	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
Barazki paela Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Nuggets con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantzuk bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
25	26	27	28	29
Kcal 936 HC 90 Lip 48 Prot 40	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 727 HC 119 Lip 18 Prot 28	Kcal 681 HC 94 Lip 17 Prot 43	Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
Dilistak barazkiekin Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki paela Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar bularkia jardinerara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinerara Fruta fresca	Barazki menestra Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
			Kcal 805 HC 90 Lip 32 Prot 45	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de champiñones Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11	12	13	14	15
Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	Kcal 843 HC 101 Lip 32 Prot 38	Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Hegalaburra olio erretan Fruta freskoa Purrusalda Atun con refrito Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui crema ogi txigortuarekin Arrautz frijituak patata Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
18	19	20	21	22
Kcal 831 HC 123 Lip 30 Prot 22	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 762 HC 97 Lip 19 Prot 55	Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
Barazki paela Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Nuggets con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki crema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
25	26	27	28	29
Kcal 936 HC 90 Lip 48 Prot 40	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 912 HC 114 Lip 36 Prot 37	Kcal 681 HC 94 Lip 17 Prot 43	Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
Dilistak barazkiekin Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Porrusalda crema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar bularkia jardinerara erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo a la jardinerara Fruta fresca	Barazki menestra Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
			Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca</p> <p>Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie</p> <p>Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta</p>
Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
<p> Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca</p>	<p> Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca</p>	<p> Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p> Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas</p>	<p> Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca</p>
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
Kcal 831 HC 123 Lip 30 Prot 22	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
<p> Barazki paela Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Nuggets con ensalada Fruta fresca</p>	<p> Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible</p>	<p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca</p>	<p> Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p>Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca</p>
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo
Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
<p> Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca</p>	<p> Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>	<p>Haragizko paela Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca</p>	<p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca</p>	<p> Barazki menestra Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca</p>
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
			Kcal 736 HC 99 Lip 18 Prot 48	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia txanpiñoekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11	12	13	14	15
Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	Kcal 710 HC 109 Lip 19 Prot 26	Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Lekazki patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatak errioxar erara - Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Makarroiak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
18	19	20	21	22
Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	Kcal 650 HC 109 Lip 17 Prot 17	Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
Barazki paela Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Solomo freskoa goarnizioarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Lomo fresco con guarnición Fruta fresca	Garbantzua bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
25	26	27	28	29
Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	Kcal 594 HC 65 Lip 19 Prot 38
Dilista erregosiak Oilasko hegalk entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Haragizko paella Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Hegalaburra piper gorriekin Fruta freskoa Menestra de verduras Atun con pimientos rojos Fruta fresca



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 JAIA FIESTA
4	5	6	7 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	8 Kcal 727 HC 67 Lip 24 Prot 61
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Sojako postrea Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Postre de soja
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 602 HC 77 Lip 14 Prot 43	15 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Lekazki patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatak errioxar erara - Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Sojako postrea Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	19 Kcal 710 HC 66 Lip 25 Prot 55	20 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 766 HC 104 Lip 22 Prot 43
Barazki paela Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Sojako postrea Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantzua bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Fruta fresca
25 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	26 Kcal 688 HC 77 Lip 24 Prot 43	27 Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 693 HC 61 Lip 38 Prot 29
Dilista erregosiak Oilasko hegala entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Haragizko paella Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Hegalbur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Kcal 680 HC 75 Lip 30 Prot 30	Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
			Azalorea patatekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11	12	13	14	15
Kcal 1067 HC 114 Lip 54 Prot 36	Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	Kcal 526 HC 48 Lip 28 Prot 21	Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Barazki paela Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Paella vegetal Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatak errioxar erara - Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Brokolia azenarioarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Brocoli con zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Makarroiak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
18	19	20	21	22
Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27	Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	Kcal 592 HC 81 Lip 18 Prot 30
Barazki paela Txahal erredondoak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Porrusalda Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Purrusalda Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Kui krema Palometa errioxar erara Fruta freskoa Crema de calabaza Palometa a la riojana Fruta fresca
25	26	27	28	29
Kcal 693 HC 100 Lip 19 Prot 34	Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	Kcal 775 HC 118 Lip 22 Prot 31	Kcal 598 HC 56 Lip 25 Prot 38	Kcal 757 HC 75 Lip 40 Prot 32
Makarroiak tomatearekin Oilasko hegialak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Haragizko paela Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Paella de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Azalorea azenarioarekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Coliflor con zanahoria Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Patatak barazkiekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Patatas con verduras Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 JAIA FIESTA
4	5	6	7 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39	8 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	15 Kcal 783 HC 114 Lip 20 Prot 41
Lekazki patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatak errioxar erara - Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Makarroiak tomatearekin Txahal erredondoia entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37	19 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	20 Kcal 762 HC 97 Lip 19 Prot 55	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 776 HC 102 Lip 21 Prot 47
Barazki paela Txahal erredondoia entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantuak bertako kuiarekin Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
25 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 961 HC 113 Lip 41 Prot 40	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 664 HC 61 Lip 31 Prot 33
Dilista erregosiak Oilasko hegialak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Haragizko paella Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Menestra de verduras Revuelto de champiñones Fruta fresca