

AZAROA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

			1	JAIA		2	1° Dilistak barazkiekin 2° Hanburgesak uhazarekin	3	1° Lekak patatekin/Barazki purea 2° Legatz frijitua entsaladarekin
							Postrea Fruta Ogia Kcal 851 Glu 101 Lip 30 Pro 50		Postrea Fruta Ogia Kcal 685 Glu 75 Lip 29 Pro 30
6	1° Tailarinak tomate eta hegaluzearekin 2° Urdaiazpiko kroketak uhazarekin	7	1° Indaba zuriak azenarioarekin 2° Oilasko burlaki birrineztatua barazkiekin	8	1° Paella 2° Txahal gisatua barrengorriekin	9	1° Kuia krema 2° Patata tortila entsaladarekin	10	1° Garbantzuak txorizoarekin 2° Legatz errea marinela saltsan
	Postrea Jogurta Ogia Kcal 908 Glu 129 Lip 35 Pro 26		Postrea Fruta Ogia Kcal 796 Glu 102 Lip 22 Pro 53		Postrea Jogurta Ogia Kcal 933 Glu 140 Lip 22 Pro 52		Postrea Fruta Ogia Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23		Postrea Fruta Ogia Kcal 791 Glu 104 Lip 25 Pro 41
13	1° Barazki menestra/Barazki purea 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin	14	1° Espagetiak tomatearekin 2° Makailu frijitua mahonesarekin	15	1° Fideo zopa 2° Patata tortila uhazarekin	16	1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Legatz errea saltsa berdean	17	1° Kuitxo krema 2° Txahal eskalopea entsaladarekin
	Postrea Fruta Ogia Kcal 667 Glu 87 Lip 21 Pro 36		Postrea Jogurta Ogia Kcal 930 Glu 113 Lip 37 Pro 42		Postrea Fruta Ogia Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 23		Postrea Fruta Ogia Kcal 759 Glu 102 Lip 22 Pro 42		Postrea Fruta almib. Ogia Kcal 839 Glu 97 Lip 36 Pro 32
20	1° Makarroiak tomatearekin 2° San jakoboa entsaladarekin	21	1° Barazki purea 2° Patata tortila uhazarekin	22	1° Patatak saltsa berdean 2° Oilasko izter errea azenario eta kuitxoarekin	23	1° Garbantzuak kuiarekin 2° Papardoa tomatearekin	24	1° Kanpero arroza 2° Txahal gisatua barazkiekin
	Postrea Jogurta Ogia Kcal 929 Glu 131 Lip 38 Pro 23		Postrea Fruta Ogia Kcal 756 Glu 92 Lip 33 Pro 23		Postrea Fruta Ogia Kcal 757 Glu 88 Lip 29 Pro 38		Postrea E. Jogurta Ogia Kcal 826 Glu 97 Lip 24 Pro 50		Postrea Fruta Ogia Kcal 921 Glu 134 Lip 20 Pro 47
27	1° Dilistak azenarioarekin 2° Txerri solomo adobatua piperrekin	28	1° Porrusaltsa krema 2° Txahal hanburgesak barrengorriekin	29	1° Espagetiak tomate eta txorizoarekin 2° Legatz frijitua arto entsaladarekin	30	1° Indaba zuriak barazkiekin 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin		
	Postrea Fruta Ogia Kcal 702 Glu 97 Lip 16 Pro 48		Postrea Natilak Ogia Kcal 857 Glu 90 Lip 39 Pro 39		Postrea Fruta Ogia Kcal 814 Glu 112 Lip 28 Pro 34		Postrea Jogurta Ogia Kcal 889 Glu 103 Lip 38 Pro 37		

NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	FIESTA		2	1° Lentejas con verduras 2° Hamburguesas con lechuga	3	1° Vainas con patatas/Puré de verduras 2° Merluza a la romana con ensalada
							Postre Fruta Pan Kcal 851 Glu 101 Lip 30 Pro 50		Postre Fruta Pan Kcal 685 Glu 75 Lip 29 Pro 30
6	1° Tallarines con tomate y bonito 2° Croquetas de jamón con lechuga	7	1° Alubias blancas con zanahoria 2° Pechuga de pollo empanada con verduras	8	1° Paella 2° Guisado de ternera con champiñones	9	1° Crema de calabaza 2° Tortilla de patata con ensalada	10	1° Garbanzos con chorizo 2° Merluza al horno en salsa marinera
	Postre Yogur Pan Kcal 908 Glu 129 Lip 35 Pro 26		Postre Fruta Pan Kcal 796 Glu 102 Lip 22 Pro 53		Postre Yogur Pan Kcal 933 Glu 140 Lip 22 Pro 52		Postre Fruta Pan Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23		Postre Fruta Pan Kcal 791 Glu 104 Lip 25 Pro 41
13	1° Menestra verduras/Puré de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones	14	1° Espaguetis con tomate 2° Bacalao rebozado con mahonesa	15	1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con lechuga	16	1° Alubias rojas con chorizo 2° Merluza al horno en salsa verde	17	1° Crema de calabacín 2° Escalope de ternera con ensalada
	Postre Fruta Pan Kcal 667 Glu 87 Lip 21 Pro 36		Postre Yogur Pan Kcal 930 Glu 113 Lip 37 Pro 42		Postre Fruta Pan Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 23		Postre Fruta Pan Kcal 759 Glu 102 Lip 22 Pro 42		Postre Fruta almibar Pan Kcal 839 Glu 97 Lip 36 Pro 32
20	1° Macarrones con tomate 2° San jacob con ensalada	21	1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con lechuga	22	1° Patatas en salsa verde 2° Muslo de pollo asado con zanah y calab	23	1° Garbanzos con calabaza 2° Palometa con tomate	24	1° Arroz campero 2° Guisado de ternera a la jardinera
	Postre Yogur Pan Kcal 929 Glu 131 Lip 38 Pro 23		Postre Fruta Pan Kcal 756 Glu 92 Lip 33 Pro 23		Postre Fruta Pan Kcal 757 Glu 88 Lip 29 Pro 38		Postre Yogur bebible Pan Kcal 826 Glu 97 Lip 24 Pro 50		Postre Fruta Pan Kcal 921 Glu 134 Lip 20 Pro 47
27	1° Lentejas con zanahoria 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos	28	1° Crema de porrusalda 2° Hamburguesas de ternera c/champiñones	29	1° Espaguetis con tomate y chorizo 2° Merluza a la romana con ensalada de maíz	30	1° Alubias blancas con verduras 2° Salchichas al horno con ketchup		
	Postre Fruta Pan Kcal 702 Glu 97 Lip 16 Pro 48		Postre Natillas Pan Kcal 857 Glu 90 Lip 39 Pro 39		Postre Fruta Pan Kcal 814 Glu 112 Lip 28 Pro 34		Postre Yogur Pan Kcal 889 Glu 103 Lip 38 Pro 37		