URRIA - OCTUBRE 2019

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*

01 Kcal 726 Lip 27 HC 75 Pr 37

Arrain zopa
Patata tortilla tomate freskoarekin
Fruta

Sopa de pescado
Tortilla de patatas con tomate fresco
Yogur

02 Kcal 921 Lip 26 HC 121 Pr 37

Kiribilak tomatearekin
Saltxitxak urazarekin
Fruta

Caracolillos con tomate
Salchichas con lechuga
Fruta

03 Kcal 768 Lip 32 HC 84 Pr 41

Kalabazin krema
Granaderoa ogi arrailetan pastauta maionesarekin
Fruta

Crema de calabacín
Granadero empanado con mahonesa
Fruta

04 Kcal 663 Lip 19 HC 64 Pr 42

Dilistak arroza integralarekin
Oilasko izter errea barrengorriekin
Jogurta

Lentejas con arroz integral
Muslo de pollo asado con champiñones
Yogur

07 Kcal 720 Lip 39 HC 70 Pr 26

Porrusalda
Urdaiazpiko eta gazta tortilla
Jogurta

Porrusalda
Tortilla de jamón y queso con lechuga
Yogur

08 Kcal 879 Lip 33 HC 114 Pr 38

Oilasko arroza kurry erara
Txerri solomoa ogi arrailetan pasatuta urazarekin
Fruta

Arroz con pollo al curry
Lomo de cerdo empanado con lechuga
Fruta

09 Kcal 745 Lip 31 HC 80 Pr 41

Txitxirioak
Legatz xerra erromatar erara limoiarekin
Jogurta

Garbanzos
Filete de merluza a la romana con limón
Yogur

10 Kcal 902 Lip 36 HC 127 Pr 26

Patatak errioxar erara
Kroketak urazarekin
Fruta

Patatas a la Riojana
Croquetas con lechuga
Fruta

11 Kcal 733 Lip 18 HC 121 Pr 28

Barazki purea
Babarrun zuriak
Fruta

Puré de verduras
Alubia blanca
Fruta

14 Kcal 729 Lip 28 HC 91 Pr 29

Kalabaza purea
Hanburgesak saltsan barazkitxoekin
Fruta

Pure de calabaza
Hamburguesas en salsa de verduritas
Fruta

15 Kcal 533 Lip 14 HC 73 Pr 32

Indioilar eta eltzeko zopa izarrekin
Oilasko izter errea urazarekin
Fruta

Sopa de ave y cocido de estrellas
Muslo de pollo asado con lechuga
Fruta

16 Kcal 1017 Lip 38 HC 133 Pr 43

Espiralak kalabazina eta barrengorriekin
Txahal eskalopea txips-ekin
Fruta

Espirales salteados con calabacín y champis
Escalope de ternera con chips
Fruta

17 Kcal 677 Lip 29 HC 62 Pr 42

Lekak patatekin
Solomo ragouta saltsan ilarrekin
Jogurta

Judías verdes con patatas
Ragout de lomo en salsa con guisantes
Yogur

18 Kcal 898 Lip 38 HC 109 Pr 35

Babarrun pintak
Granaderoa tomatearekin
Jogurta

Alubia pinta
Granadero con tomate fresco
Yogur

21 Kcal 894 Lip 32 HC 132 Pr 25

Barazki menestra
Makarroiak txorizoarekin
Fruta

Menestra de verduras
Macarrones con chorizo
Fruta

22 Kcal 860 Lip 31 HC 115 Pr 36

Babarrun pintak
Patata tortilla tomate freskoarkein
Fruta

Alubia pinta
Tortilla de patata con tomate fresco
Fruta

23 Kcal 852 Lip 27 HC 123 Pr 36

Arroza tomatearekin
Solomo ontzutua plantxan urazarekin
Frutazko krema

Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha con lechuga
Crema de fruta

24 Kcal 668 Lip 25 HC 84 Pr 41

Arrain zopa
Indioilar gisatua patata eta brazkiekin
Jogurta

Sopa de pescado
Guisado de pavo con patatas y verduritas
Yogur

25 Kcal 728 Lip 30 HC 98 Pr 41

Dilistak arroza integralarekin
Legatz xerra labean panadera patatekin
Fruta

Lentejas con arroz integral
Filete de merluza al horno con patatas panadera
Fruta

28 Kcal 799 Lip 33 HC 111 Pr 18

Barazki purea
Enpanadillak yorkarekin
Fruta

Pure de verduras
Empanadillas con york
Fruta

29 Kcal 793 Lip 26 HC 105 Pr 39

Patatak errioxar erara
Albondigak tomatearekin
Fruta

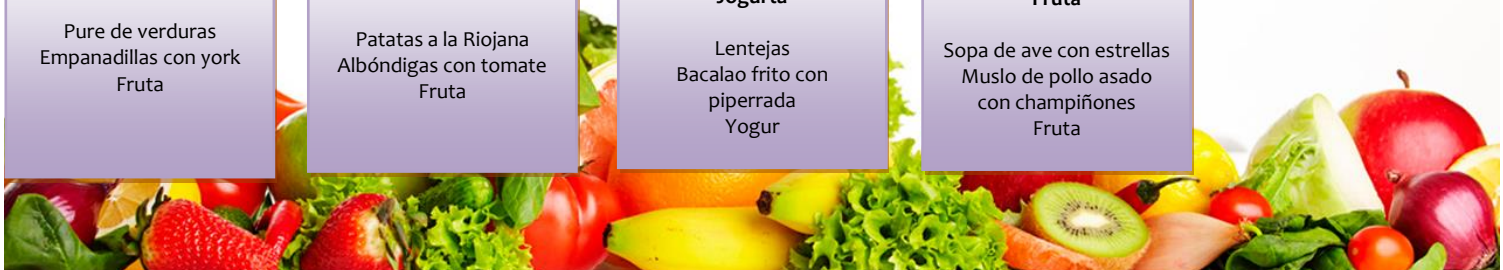
Patatas a la Riojana
Albóndigas con tomate
Fruta

30 Kcal 881 Lip 29 HC 99 Pr 61

Dilistak
Bakailao frijitua piperradarekin
Jogurta

Lentejas
Bacalao frito con piperrada
Yogur

31 Kcal 524 Lip 13 HC 73 Pr 33

Indioilar zopa izarrekin
Oilasko izter errea barrengorriekin
Fruta

Sopa de ave con estrellas
Muslo de pollo asado con champiñones
Fruta