AZAROA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

NOVIEMBRE

Astelehena/ Lunes	Asteartea/ Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna/ Jueves	Ostirala/ Viernes
2 855 Kcal. P.: 19 HC.: 89 L.: 44 ■ **BARAZKI KREMA** *CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS* ■ **SAN JACOBOA LIZ LETXUGAREKIN** *SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**3** 851 Kcal. P.: 29 HC.: 154 L.: 9 ■ **ARROZA BARRENGORRIEKIN** *ARROZ CON CHAMPIÑONES* ■ **TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN** *GARBANZOS CON VERDURA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**4** 772 Kcal. P.: 34 HC.: 67 L.: 39 ■ **LEKAK BARATXURI ERARA** *VAINAS AL AJILLO* ■ **ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**5** 763 Kcal. P.: 39 HC.: 80 L.: 26 ■ **BABARRUN ZURIAK KUIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**6** 909 Kcal. P.: 30 HC.: 86 L.: 47 ■ **ESPIRAL INTEGRALAK TOMATEAREKIN** *ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE* ■ **ARRAUTZ EGOSIAK ATUNA ETA MAHONESAREKIN** *HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
9 868 Kcal. P.: 37 HC.: 136 L.: 16 ■ **LANDAKO ARROZA** *ARROZ CAMPERO* ■ **DILISTA GISATUAK LEKALEEKIN** *LENTEJAS GUISADAS CON LEGUMBRETA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**10** 753 Kcal. P.: 35 HC.: 83 L.: 27 ■ **BABARRUN PINTAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**11** 729 Kcal. P.: 37 HC.: 85 L.: 25 ■ **IZAR ZOPA** *SOPA DE ESTRELLITAS* ■ **ZEKOR XERRA BARAZKITXOEKIN** *FILETE DE TERNERA CON VERDURITAS* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**12** 858 Kcal. P.: 36 HC.: 78 L.: 42 ■ **PATATAK GISATUAK BARAZKIEKIN** *PATATAS GUISADAS CON VERDURAS* ■ **IZOKIN LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *SALMON AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**13** 777 Kcal. P.: 22 HC.: 83 L.: 37 ■ **BARAZKI PUREA** *PURE DE VERDURAS* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*
16 791 Kcal. P.: 36 HC.: 92 L.: 29 ■ **PORRUSALDA** *PORRUSALDA* ■ **HANBURGESA % 100 ZEKORRA LOREZAINERA** *HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA JARDINERA* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**17** 831 Kcal. P.: 31 HC.: 148 L.: 7 ■ **ARROZA KUIAREKIN ETA KALABAZINAREKIN** *ARROZ CON CALABAZA Y CALABACIN* ■ **BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**18** 876 Kcal. P.: 39 HC.: 93 L.: 36 ■ **MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN ETA OREGANOAREKIN** *MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO* ■ **ARRAIN FRESKOA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *PESCADO FRESCO AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**19** 771 Kcal. P.: 23 HC.: 81 L.: 37 ■ **BARATZEKO KREMA** *CREMA DE LA HUERTA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**20** 783 Kcal. P.: 48 HC.: 76 L.: 27 ■ **DILISTA GISATUAK** *LENTEJAS GUISADAS* ■ **OILASKO BULARKIA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *PECHUGA DE POLLO HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*
23 721 Kcal. P.: 33 HC.: 77 L.: 29 ■ **BILBOKO ERARA MENESTRA** *MENESTRA A LA BILBAINA* ■ **INDIOLAR HANBRUGESA PIPERREKIN** *HAMBURGUESA DE PAVO CON PIMIENTOS* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*	**24** 833 Kcal. P.: 38 HC.: 96 L.: 29 ■ **TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN** *GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA ERA ASKOTAKO ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*	**25** 852 Kcal. P.: 36 HC.: 84 L.: 39 ■ **MAKARROIAK PROVENTZAL** *MACARRRONES A LA PROVENZAL* ■ **ZEKOR XERRA LABEAN EGINDA 4 URTARO ENTSALADAREKIN** *FILETE DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA 4 ESTACIONES* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**26** 802 Kcal. P.: 30 HC.: 138 L.: 8 ■ **ARROZA BARAZKIEKIN** *ARROZ CON VERDURAS* ■ **BABARRUN PINTAK GISATUAK** *ALUBIAS PINTAS GUISADAS* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **INTEGRAL OGIA** *PAN INTEGRAL*	**27** 737 Kcal. P.: 20 HC.: 76 L.: 37 ■ **AZENARIO ETA KUIA KREMA** *CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA* ■ **PATATA ARRAUTZOPILA LIZ ENTSALADAREKIN** *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ* ■ **DENBORALDIKO FRUTA** *FRUTA DE TEMPORADA* ■ **OGIA** *PAN*
30 768 Kcal. P.: 44 HC.: 79 L.: 27 ■ **DILISTA GISATUAK** *LENTEJAS GUISADAS* ■ **LEGATZA LABEAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN** *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ* ■ **ZAPORE JOGURTA** *YOGUR SABORES* ■ **OGIA** *PAN*				