



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47	<b>3</b> Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28	<b>4</b> Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42	<b>5</b> Kcal 772 HC 77 Lip 35 Prot 40
JAIA FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur	<b>Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo
<b>8</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	<b>9</b> Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	<b>10</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	<b>11</b> Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40	<b>12</b> Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41
<b>Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta</b> Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo
<b>15</b> Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>17</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	<b>18</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	<b>19</b> Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta</b> Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>22</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	<b>23</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>24</b> Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	<b>25</b> Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45	<b>26</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
<b>Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta</b> Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta
<b>29</b> Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	<b>30</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35			
<b>Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozia</b> Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	<b>Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta</b> Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			
<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur			