



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 655 HC 85 Lip 21 Prot 33	5 Kcal 772 HC 95 Lip 30 Prot 36	6 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	7 Kcal 825 HC 108 Lip 29 Prot 37	JAI				JAI				JAI											
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	10 Kcal 647 HC 79 Lip 17 Prot 46				11 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39				12 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31				13 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31				14 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32			
Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Aihoria Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta				Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur			
17 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	18 Kcal 759 HC 68 Lip 40 Prot 38	19 Kcal 817 HC 99 Lip 27 Prot 47	20 Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18	21 Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada				Lekak patatekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Gazta txikia Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Izokina labeen maionesarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada			
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41				25 Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54				26 Kcal 738 HC 117 Lip 11 Prot 47				27 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49				28 Kcal 882 HC 121 Lip 34 Prot 33			
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Meniere abadira Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Esnekia Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Lacteo	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo			
31 Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52	Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco con judias verdes Fruta de temporada				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur																			