



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p><b>2</b> Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42</p> <p> </p> <p><b>Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca</p>	<p><b>3</b> Kcal 873 HC 93 Lip 28 Prot 40</p> <p><b>Garbantzuak bertako kuiarekin Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>	<p><b>4</b> Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24</p> <p></p> <p><b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p><b>5</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32</p> <p></p> <p><b>Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca</p>	<p><b>6</b> Kcal 819 HC 101 Lip 35 Prot 27</p> <p></p> <p><b>Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca</p>
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
<p><b>9</b> Kcal 797 HC 130 Lip 16 Prot 29</p> <p></p> <p><b>Barazki menestra</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta fresca</p>	<p><b>10</b> Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31</p> <p><b>Makarroi integralak italiar erara Legatza maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta fresca</p>	<p><b>11</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p></p> <p><b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>12</b> Kcal 704 HC 89 Lip 20 Prot 46</p> <p></p> <p><b>Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado</p>	<p><b>13</b> Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44</p> <p></p> <p><b>Garbantzu erregosiak Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca</p>
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
<p><b>16</b> Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39</p> <p><b>Espiralak tomatearekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca</p>	<p></p> <p><b>Patatak errioxar erara Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca</p>	<p><b>18</b> Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48</p> <p><b>Dilistak arroza integralarekin Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>19</b> Kcal 698 HC 89 Lip 22 Prot 39</p> <p> </p> <p><b>Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Natillas</p>	<p><b>20</b> Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39</p> <p></p> <p><b>Kanpera entsalada Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
<p><b>23</b> Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46</p> <p></p> <p><b>Hegazti zopa fideoekin Txerri giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca</p>	<p><b>24</b> Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25</p> <p><b>Bertako barazki krema</b> <b>Haragi bolak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca</p>	<p><b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p></p> <p><b>Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>26</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34</p> <p> </p> <p><b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>27</b> Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41</p> <p> </p> <p><b>Lekak patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur</p>
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
<p><b>30</b> Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55</p> <p> </p> <p><b>Dilistak bertako barazkiekin Indoiar gisatua patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p></p> <p><b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca</p>			
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur			