



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 775 HC 134 Lip 16 Prot 30 Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada	4 Kcal 784 HC 98 Lip 27 Prot 42 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	6 Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43 Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	7 Kcal 700 HC 85 Lip 19 Prot 50 Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Gazta txikia eta irasagarra Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito con membrillo
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur 10 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur 11 Kcal 865 HC 108 Lip 21 Prot 44 Marmitakoa Xerra errusiarra txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur 12 Kcal 795 HC 107 Lip 23 Prot 45 Dilistak arroza integralarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur 13 Kcal 693 HC 82 Lip 24 Prot 39 Porrusalda krema Solomo ontzutua patata frijituekin Esnekia Crema de purrusalda Lomo adobado con patatas fritas Lacteo	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta 14 Kcal 743 HC 118 Lip 19 Prot 30 Haragi-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur 17 Kcal 813 HC 111 Lip 33 Prot 27 Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur 18 Kcal 730 HC 82 Lip 26 Prot 44 Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Flana Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha a la jardinera Flan	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur 19 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Babarrun gorrien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta 20 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur 21 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33 Barraskiloak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Caracollillos con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur 24 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta 25 Kcal 756 HC 96 Lip 17 Prot 58 Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo 26 Kcal 849 HC 123 Lip 23 Prot 43 Arroza tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur 27 Kcal 747 HC 91 Lip 31 Prot 22 Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur 28 Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41 Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo