



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	<b>2</b> Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40  <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
			<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur
<b>5</b> Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37   <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30  <b>Haragi-paella</b> <b>Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46   <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>8</b> Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34   <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>9</b> Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40   <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>12</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31   <b>Hegazti-zopa fideo integralekin</b> <b>Albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	<b>13</b> Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	<b>14</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32   <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>15</b> Kcal 679 HC 81 Lip 27 Prot 32   <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-hegalak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Helado	<b>16</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32   <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>19</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43   <b>Lekak patatekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardiner erara</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardiner Fruta de temporada	<b>20</b> Kcal 1071 HC 126 Lip 44 Prot 47  <b>Barraskiloak italiar erara</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Postre berezia</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Postre especial	<b>21</b> Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52   <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	<b>22</b> Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15   <b>Bertako barazki-krema</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	<b>23</b> Kcal 715 HC 120 Lip 15 Prot 34   <b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Arroz integral con tomate Merluza meniere Quesitos la vaca que rie
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>26</b> Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41  <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo ontzutua piper gorriekin</b> <b>Jogurra</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	 <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	 <b>Landako-entsalada</b> <b>Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Ensalada campera Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua jardiner erara</b> <b>Fruta sasoiakoa</b> Garbanzos con verduras locales Pavo guisado a la jardiner Fruta de temporada
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur