



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	775	HC	134	3	Kcal	823	HC	101	4	Kcal	749	HC	117	5	Kcal	755	HC	99	6	Kcal	822	HC	94
Lip	Lip	16	Prot	30	Lip	Lip	28	Prot	46	Lip	Lip	22	Prot	25	Lip	Lip	19	Prot	49	Lip	Lip	29	Prot	49
 Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada					  Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Quesito y membrillo					  Patatak errioxar erara Dorada marinela-saltsan Sasoiko fruta Patatas a la riojana Dorada en salsa marinera Fruta de temporada				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta				
9	Kcal	876	HC	106	10	Kcal	865	HC	108	11	Kcal	769	HC	95	12	Kcal	643	HC	82	13	Kcal	743	HC	118
Lip	Lip	35	Prot	40	Lip	Lip	21	Prot	44	Lip	Lip	25	Prot	46	Lip	Lip	18	Prot	39	Lip	Lip	19	Prot	30
 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin 100% behi-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					  Porrusalda krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Flana Crema de purrusalda Pechuga de pollo con patatas fritas Flan					Haragi-paella integrala Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella integral de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
16					17					18	Kcal	808	HC	94	19	Kcal	704	HC	67	20	Kcal	690	HC	112
										Lip	Lip	33	Prot	37	Lip	Lip	25	Prot	55	Lip	Lip	20	Prot	33
JAIA					JAIA					  Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Yogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur					Makarroi integralak tomatekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				
FIESTA					FIESTA					Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
23	Kcal	838	HC	85	24	Kcal	782	HC	109	25	Kcal	849	HC	123	26	Kcal	727	HC	92	27	Kcal	823	HC	87
Lip	Lip	46	Prot	24	Lip	Lip	15	Prot	57	Lip	Lip	23	Prot	43	Lip	Lip	29	Prot	20	Lip	Lip	36	Prot	41
 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible					  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					Arroza tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					  Lekak patatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Erateko yogurta Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Yogur bebible					Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				