



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	<b>2</b> Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	<b>3</b> Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	<b>4</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
	<b>Porrusalda</b> Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin <b>Gazta txikia</b> Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti-hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Patata - Arraina - Jogurta</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>7</b> Kcal 628 HC 74 Lip 29 Prot 22	<b>8</b> Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	<b>9</b> Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47	<b>10</b> Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	<b>11</b> Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37
<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-bularkia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado	<b>Barraskiloak italiar erara</b> <b>Abadira arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Marmitakoa</b> <b>Indoiolar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Odolkia errioxako erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>14</b> Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	<b>15</b> Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47	<b>16</b> Kcal 744 HC 75 Lip 25 Prot 57	<b>17</b> Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	<b>18</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorri erregosiak</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-izterra lekekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Natillas	<b>Barazki-paella</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo
<b>21</b> Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41	<b>22</b> Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	<b>23</b> Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	<b>24</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>25</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Landako-entsalada</b> <b>Txerri-giarra labean piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barraskiloak italiar erara</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta
<b>28</b> Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	<b>29</b> Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	<b>30</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>31</b> Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Abadira arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Esnekia</b> Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur	