



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 672 HC 75 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 1038 HC 109 Lip 43 Prot 30	4 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	5 Kcal 819 HC 101 Lip 35 Prot 27
JAIA FIESTA	 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituakin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Cuscusa bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Cuscus con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada
	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 797 HC 130 Lip 16 Prot 29	9 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31	10 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	11 Kcal 704 HC 89 Lip 20 Prot 46	12 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
 Barazki-menestra Haragi lasagna Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Legatza maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
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
15 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	16 Kcal 866 HC 110 Lip 23 Prot 37	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 698 HC 89 Lip 22 Prot 39	19 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Solomo ontzutua piper gorriekin Aihoria Crema de purrusalda con picatostes integrales Lomo adobado con pimientos rojos Natillas	 Landako-entsalada Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada
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
22 Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46	23 Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	26 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
 Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Albondigak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta de temporada	 Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
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
29 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	30 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	31 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30		
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituakin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Yogur bebible		
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		