



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1																			
JAIA																			
FIESTA																			
4 Kcal 753 HC 96 Lip 26 Prot 34	5 Kcal 719 HC 64 Lip 29 Prot 37	6 Kcal 822 HC 98 Lip 27 Prot 50	7 Kcal 775 HC 118 Lip 20 Prot 35	8 Kcal 587 HC 75 Lip 16 Prot 37															
Dilistak barazkiekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-menestra Hegazti-hanburgesa txanpinoiekin Esnea Menestra de verduras Hamburguesa de ave con champiñon Leche	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada	Haragi-paella (kh) Izokina errioxar erara (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Salmon a la riojana (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada															
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur															
11 Kcal 823 HC 88 Lip 36 Prot 36	12 Kcal 755 HC 87 Lip 24 Prot 47	13 Kcal 792 HC 109 Lip 30 Prot 24	14 Kcal 613 HC 84 Lip 20 Prot 27	15 Kcal 700 HC 95 Lip 29 Prot 17															
Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada	Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Quesito con membrillo	Porrusalda Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Purrusalda Pescado fresco en salsa marinera (cm) Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada															
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur															
18 Kcal 850 HC 125 Lip 25 Prot 36	19 Kcal 945 HC 112 Lip 41 Prot 35	20 Kcal 695 HC 72 Lip 26 Prot 45	21 Kcal 662 HC 80 Lip 24 Prot 19	22 Kcal 771 HC 89 Lip 29 Prot 43															
Arroza tomatearekin (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak barazkiekin (kh) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras (cm) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-krema lekaleekin (kh) Txahal-gisatua barazki-saltsan (kh) Jogurta Crema de verduras y legumbre (cm) Guisado de ternera en salsa de verduras (cm) Yogur	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa verde (cm) Fruta de temporada															
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur															
25 Kcal 724 HC 138 Lip 5 Prot 31	26 Kcal 709 HC 90 Lip 20 Prot 44	27 Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38	28 Kcal 864 HC 110 Lip 30 Prot 41	29 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31															
Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas	Makarroiak bolognesa (kh) Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada															
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur															

