



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2 Kcal 780 HC 103 Lip 17 Prot 59   Dilista erregosiak Indioilar erregosia Sasoiko fruta Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta de temporada Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
5 Kcal 763 HC 98 Lip 29 Prot 31 Makarroi integralak tomatekin Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	6 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25  Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	7 Kcal 747 HC 96 Lip 23 Prot 44 Babarrun gorrien lapikokoa Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	8 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45  Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnekia Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Lacteo	9 Kcal 753 HC 90 Lip 30 Prot 34 Paella Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Paella Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur
12 Kcal 721 HC 73 Lip 28 Prot 45  Hegazti-zopa fideoekin Solomoa labean azenario eta txanpinoekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	13 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35  Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	14 Kcal 630 HC 81 Lip 23 Prot 14 Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Esnekia Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Lacteo	15 Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	16 Kcal 727 HC 92 Lip 29 Prot 20   Lekak patatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur
19 Kcal 816 HC 109 Lip 20 Prot 56   Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	20 Kcal 871 HC 52 Lip 58 Prot 36  Patatak saltsa berdean Hegazti-saltxitza freskoak jardineria erara Esnekia Patatas en salsa verde Salchichas frescas de ave a la jardinera Lacteo	21 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55   Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 716 HC 100 Lip 18 Prot 39 Indaba zuriak bertako barazkiekin Abadira marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada	23 Kcal 905 HC 126 Lip 30 Prot 38  Pasta tomatearekin Patata eta txoriz tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Pasta con tomate Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur
26 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30   Barazki-menestra Solomoa ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	27 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37  Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	28 Kcal 655 HC 94 Lip 20 Prot 27 Bertako barazki-krema Oilasko fajita integrala Esnekia Crema de verduras locales Fajita integral de pollo y verduras Lacteo	29 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37  Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijitua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	30 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36  Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur

