



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32					4 Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30					5 Kcal 794 HC 89 Lip 33 Prot 39					6 Kcal 616 HC 78 Lip 15 Prot 45					7 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44				
 Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Izokina labea saltsarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon al horno con salsa Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia kalabazarekin Esnekia Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Lacteo					 Garbantu erregosiak Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
10 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29					11 Kcal 797 HC 93 Lip 25 Prot 50					12 Kcal 625 HC 72 Lip 22 Prot 36					13 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58					14 Kcal 679 HC 82 Lip 20 Prot 45				
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Lacteo					 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua Sasoiko fruta Crema de verduras locales Guisado de ternera Fruta de temporada					 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Patatak saltsa berdean Solomo ontzutua landako sateatuarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo				
17 Kcal 806 HC 74 Lip 43 Prot 28					18 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37					19 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35					20 Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36					21 Kcal 894 HC 106 Lip 40 Prot 32				
 Barazki-menestra Behi- eta txerri-albondigak txanpinoekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Arroza integrala tomatearekin Abadira labea entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda krema Txerri-solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Lomo de cerdo con ensalada Fruta de temporada					Zopa Legatza errioxar erara Esnekia Sopa Merluza a la riojana Lacteo				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta				
24 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18					25 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56					26 Kcal 766 HC 92 Lip 28 Prot 40					27 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42					28 Kcal 907 HC 118 Lip 22 Prot 43				
 Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Esnekia Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Lacteo					Pasta tomatearekin Patata tortilla hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Pasta con tomate Tortilla de patata con atún y ensalada Fruta de temporada					Garbantuak bertako barazkiekin Xerra errusiara patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Filete ruso con patatas fritas Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				