



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 758 HC 103 Lip 30 Prot 20  Porrusalda Oilasko-kroketak entsaladarekin Esnekia Purrusalda Croquetas de pollo con ensalada Lacteo	2 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	3 Kcal 759 HC 67 Lip 44 Prot 27 Bertako barazki-krema Hegazti-saltxitxa freskoak ketchup-arekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave con ketchup Fruta de temporada
		Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur
6 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37  Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	7 Kcal 735 HC 70 Lip 27 Prot 56  Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Esnekia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Lacteo	8 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39  Lekak patatekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	9 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53  Marmitakoa Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	10 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37  Makarroiak tomatearekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate Morcilla a la riojana Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
13 Kcal 723 HC 85 Lip 34 Prot 21  Hegazt-zopa fideo integralekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	14 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47  Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada	15 Kcal 851 HC 118 Lip 25 Prot 42  Barazki-paella Txerri-solomoa labean txanpinoiekin Esnekia Paella vegetal Lomo de cerdo al horno con champiñones Lacteo	16 Kcal 614 HC 82 Lip 23 Prot 22  Porru eta ziazerba-krema Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada	17 Kcal 838 HC 91 Lip 36 Prot 41 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
20 Kcal 824 HC 114 Lip 21 Prot 48  Dilistak arroza integralarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	21 Kcal 800 HC 65 Lip 45 Prot 35  Patatak errioxar erara Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Patatas a la riojana Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	22 Kcal 881 HC 125 Lip 19 Prot 59  Barraskiloak italiar erara Meniere abadira Sasoiko fruta Caracollitos italiana Abadejo meniere Fruta de temporada	23 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32  Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortilla entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	24 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
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
27 Kcal 772 HC 86 Lip 17 Prot 69 Legatza arrautzatzuta Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana Fruta de temporada	28 Kcal 829 HC 91 Lip 34 Prot 43  Patatak errioxar erara Oilasko izterra babarrun berdeekin Esnekia Patatas a la riojana Muslo de pollo con judías verdes Lacteo	29 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29  Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzuta Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana Fruta de temporada	30 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25  Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	31 Kcal 813 HC 114 Lip 28 Prot 32  Makarro integralak tomatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur