



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal	899	HC	90	2	Kcal	669	HC	75	3	Kcal	789	HC	106	4	Kcal	700	HC	62	5	Kcal	940	HC	132
	Lip	47	Prot	32		Lip	23	Prot	44		Lip	18	Prot	56		Lip	25	Prot	54		Lip	32	Prot	30
Patatak errioxar erara Haragi bolak entsaladarekin Fruta freskoa				Porru eta espinaka krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa				Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Edateko jogurra				Barazki menestra Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa				Dilistak bertako barazkiekin Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa								
Patatas a la riojana Albondigas con ensalada Fruta fresca				Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Yogur bebible				Menestra de verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Frankfurt con ketchup Fruta fresca								
8	Kcal	703	HC	87	9	Kcal	745	HC	122	10	Kcal	743	HC	95	11	Kcal	766	HC	68	12	Kcal	791	HC	84
	Lip	28	Prot	30		Lip	13	Prot	40		Lip	23	Prot	42		Lip	37	Prot	37		Lip	21	Prot	69
Hegazti zopa arrozarekin Patata tortila hegalaburrarekin eta entsaladarekin Jogurra				Arroza tomatearekin Solomo egosita txanpiñoekin Fruta freskoa				Dilista erregosiak Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa				Lekak patatekin Txahal-hamburguesa entsaladarekin Fruta freskoa				Marmitakoa Oilasko izterra jardineraren erara Fruta freskoa								
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun con ensalada Yogur				Arroz con tomate Lomo cocido con champiñones Fruta fresca				Lentejas estofadas Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca				Vainas con patatas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Marmitako Muslo de pollo a la jardineraren erara Fruta fresca								
15	Kcal	1009	HC	111	16	Kcal	823	HC	117	17	Kcal	845	HC	91	18	Kcal	779	HC	99	19	Kcal	686	HC	112
	Lip	42	Prot	47		Lip	29	Prot	30		Lip	35	Prot	42		Lip	20	Prot	55		Lip	11	Prot	41
Garbantzuak bertako kuiarekin Txerri giarra labearen entsaladarekin Fruta freskoa				Makarroiak bolognesaren erara Patata tortila Fruta freskoa				Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Aihoria				Indaba zuriak odolostearekin Bakailaoa errioxaren erara Fruta freskoa				Barazki paella Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa								
Garbanzos con calabaza local Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Natillas				Cocido de alubias blancas Bacalao a la riojana Fruta fresca				Paella vegetal Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca								
22	Kcal	914	HC	126	23	Kcal	749	HC	83	24	Kcal	1045	HC	100	25	Kcal	565	HC	54	26	Kcal	726	HC	116
	Lip	31	Prot	32		Lip	36	Prot	27		Lip	53	Prot	45		Lip	23	Prot	34		Lip	19	Prot	27
Dilistak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan patatekin Fruta freskoa				Porrusalda krema Hamburguesa jardineraren erara Fruta freskoa				Garbantzuak tomatearekin Salmonada amuarraina freskoa piper gorriekin Fruta freskoa				Lekak patatekin Oilasko hegalak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie"				Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa								
Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca				Crema de purrusalda Hamburguesa a la jardineraren erara Fruta fresca				Garbanzos con tomate Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca				Vainas con patatas Alitas de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca								