



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal	842	HC	88	2	Kcal	669	HC	75	3	Kcal	815	HC	130	4	Kcal	727	HC	76	5	Kcal	687	HC	104
	Lip	35	Prot	45		Lip	23	Prot	44		Lip	15	Prot	46		Lip	23	Prot	57		Lip	12	Prot	45
Patatak errioxar erara Txerri giarra labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Porru eta espinaka krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Arroza tomatearekin Bakailoa marinela saltsan Edateko jogurra Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Yogur bebible				Azalorea patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca								
8	Kcal	703	HC	87	9	Kcal	745	HC	122	10	Kcal	709	HC	107	11	Kcal	741	HC	72	12	Kcal	791	HC	84
	Lip	28	Prot	30		Lip	13	Prot	40		Lip	19	Prot	31		Lip	37	Prot	33		Lip	21	Prot	69
Hegazti zopa arrozarekin Patata tortila hegalaburrekin eta entsaladarekin Jogurra Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun con ensalada Yogur				Arroza tomatearekin Solomo egosita txanpiñoekin Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo cocido con champiñones Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca				Porrusalda krema Txahal-hamburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Marmitakoa Oilasko izterra jardineria erara Fruta freskoa Marmitako Muslo de pollo a la jardineria Fruta fresca								
15	Kcal	750	HC	84	16	Kcal	823	HC	117	17	Kcal	845	HC	91	18	Kcal	614	HC	77	19	Kcal	686	HC	112
	Lip	29	Prot	41		Lip	29	Prot	30		Lip	35	Prot	42		Lip	15	Prot	43		Lip	11	Prot	41
Azalorea patatekin Txerri giarra labeen entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Makarroiak bolognesa erara Patata tortila Fruta freskoa Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta fresca				Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Aihoria Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Natillas				Hegazti zopa arrozarekin Bakailoa errioxar eran Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Bacalao a la riojana Fruta fresca				Barazki paela Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca								
22	Kcal	816	HC	92	23	Kcal	542	HC	72	24	Kcal	897	HC	101	25	Kcal	637	HC	71	26	Kcal	726	HC	116
	Lip	35	Prot	34		Lip	16	Prot	30		Lip	39	Prot	41		Lip	24	Prot	40		Lip	19	Prot	27
Patata gisatuak Txahal xerra plantxan patatekin Fruta freskoa Patatas guisadas Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca				Porrusalda krema Indioilar bularkia jardineria erara Fruta freskoa Crema de purrusalda Pechuga de pavo a la jardineria Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Salmonada amuarraina freskua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca				Brokolia patatekin Oilasko hegalak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Brocoli con patatas Alitas de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie				Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca								