



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal	795	HC	125	2	Kcal	672	HC	92	3	Kcal	742	HC	101	4	Kcal	806	HC	92	5	Kcal	780	HC	126
	Lip	14	Prot	43		Lip	25	Prot	23		Lip	19	Prot	45		Lip	35	Prot	34		Lip	13	Prot	44
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar blanketa mostazarekin piña eta patatekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca				Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible				Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				Marmitakoa Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Marmitako Nuggets con ensalada Fruta fresca				Arroza tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca								
8	Kcal	578	HC	78	9	Kcal	1086	HC	107	10	Kcal	801	HC	109	11	Kcal	696	HC	91	12	Kcal	765	HC	116
	Lip	13	Prot	41		Lip	46	Prot	65		Lip	27	Prot	37		Lip	32	Prot	18		Lip	19	Prot	38
Porrusalda Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Purrusalda Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				Espiralak tomatearekin Jamoi txoak labean kuitxo eta azenariorekin Fruta freskoa Espirales con tomate Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca				Bertako barazki krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Barazki paella Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca								
15	Kcal	749	HC	117	16	Kcal	765	HC	92	17	Kcal	1090	HC	96	18	Kcal	723	HC	81	19				
	Lip	22	Prot	25		Lip	29	Prot	36		Lip	51	Prot	65		Lip	21	Prot	25					
Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Patata gisatuak Legatza saltsa berdean Aihoria Patatas guisadas Merluza en salsa verde Natillas				Txitxirioak bertako barazkiekin Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta fresca				Porrusalda krema Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Crema de purrusalda Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				JAIA FIESTA								
22	Kcal	778	HC	130	23	Kcal	697	HC	76	24	Kcal	660	HC	78	25	Kcal	714	HC	89	26	Kcal	667	HC	71
	Lip	28	Prot	27		Lip	25	Prot	46		Lip	24	Prot	19		Lip	24	Prot	38		Lip	26	Prot	35
Haragizko paella Oilasko hegalak errea entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Alitas de pollo asadas con ensalada Fruta fresca				Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Hegazti zopa fideoekin Hegazti haragi bolak saltsan txanpiñoekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas de ave con champiñon Fruta fresca				Indaba zuriak bertako barazkiekin Barazki tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla vegetal al horno con ensalada Fruta fresca				Lekak patatekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca								
29	Kcal	753	HC	118	30	Kcal	858	HC	66	31	Kcal	765	HC	71										
	Lip	13	Prot	41		Lip	44	Prot	53		Lip	35	Prot	36										
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua jardinerara erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca				Porru eta espinaka krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca				Patata gisatuak Oilasko hamburgesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas guisadas Hamburguesa de ave con ensalada Quesitos la vaca que rie																