



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	738	HC	107	4	Kcal	897	HC	66	5	Kcal	559	HC	64	6	Kcal	841	HC	126	7	Kcal	697	HC	85
	Lip	22	Prot	29		Lip	46	Prot	59		Lip	13	Prot	39		Lip	26	Prot	33		Lip	20	Prot	47
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Quesitos la vaca que rie					Hegazti zopa fideo integralekin Oilasko izterra errea lekekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Muslo de pollo asado con judias verdes Fruta fresca					Barazki menestra Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Menestra de verduras Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca					Espiralak tomatearekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko bularkia erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo a la romana con ensalada Fruta fresca				
10	Kcal	867	HC	102	11	Kcal	690	HC	93	12	Kcal	763	HC	108	13	Kcal	734	HC	90	14	Kcal	819	HC	117
	Lip	22	Prot	39		Lip	28	Prot	17		Lip	21	Prot	41		Lip	24	Prot	42		Lip	22	Prot	28
Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Bertako barazki krema Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					Haragizko paella Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patata gisatuak Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoekin Aihoria Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas					Dilistak arrozarekin Hegazti haragi bolak jardinerara Fruta freskoa Lentejas con arroz Albondigas de ave a la jardinera Fruta fresca				
17	Kcal	712	HC	70	18	Kcal	765	HC	95	19	Kcal	835	HC	126	20	Kcal	702	HC	78	21	Kcal	754	HC	105
	Lip	21	Prot	58		Lip	26	Prot	41		Lip	24	Prot	35		Lip	25	Prot	45		Lip	14	Prot	54
Lekak patatekin Oilasko izterra piper gorri eta lekekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con pimientos rojos y vainas Fruta fresca					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					Karakolilloak boloñesa erara Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar blanketak anana eta patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
24	Kcal	798	HC	128	25	Kcal	815	HC	120	26	Kcal	807	HC	99	27	Kcal	858	HC	66	28	Kcal	643	HC	87
	Lip	23	Prot	20		Lip	20	Prot	32		Lip	27	Prot	46		Lip	44	Prot	53		Lip	15	Prot	42
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Hegazti hanburgesa ketchup-arekin Fruta freskoa Arroz con tomate Hamburguesa de ave con ketchup Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible					Porru eta espinaka krema Jamoi txoak labeen kuitxo eta azenariorekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta fresca					Porrusalda Bakailoa marinela saltsan Fruta freskoa Purrusalda Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
31	Kcal	714	HC	79																				
	Lip	32	Prot	24																				
Lekak patatekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Nuggets con ensalada Fruta fresca																								