



| ASTELEHENA / LUNES   |      |     |      |     | ASTEARTEA / MARTES   |      |     |      |     | ASTEAZKENA / MIERCOLES   |      |     |      |     | OSTEGUNA / JUEVES  |      |     |      |     | OSTIRALA / VIERNES  |      |     |      |    |
|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|--|------|-----|------|-----|---|------|-----|------|----|
| <b>2</b>   | Kcal | 835 | HC   | 115 | <b>3</b>   | Kcal | 728 | HC   | 99  | <b>4</b>   | Kcal | 685 | HC   | 87  | <b>5</b>   | Kcal | 756 | HC   | 96  | <b>6</b>  | Kcal | 726 | HC   | 96 |
|  | Lip  | 25  | Prot | 43  |  | Lip  | 14  | Prot | 55  |  | Lip  | 21  | Prot | 39  |  | Lip  | 27  | Prot | 34  |   | Lip  | 15  | Prot | 55 |
| <b>Kirikilak tomatearekin</b><br><b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Espirales con tomate<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                               |      |     |      |     | <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b><br><b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Alubias blancas con verduras locales<br>Pechuga de pollo con hortalizas tricolor<br>Fruta de temporada |      |     |      |     | <b>Porrusalda krema</b><br><b>Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinerara</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Crema de purrusalda<br>Filete de ternera empanado a la jardinera<br>Yogur bebible  |      |     |      |     | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br><b>Tortilla de patata al horno con ensalada</b><br>Fruta de temporada                                  |      |     |      |     | <b>Marmitakoa</b><br><b>Meniere bakailaoa</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Marmitako<br>Bacalao meniere<br>Fruta de temporada  |      |     |      |    |
| <b>9</b>   | Kcal | 727 | HC   | 92  | <b>10</b>  | Kcal | 844 | HC   | 107 | <b>11</b>  | Kcal | 842 | HC   | 110 | <b>12</b>  |      |     |      |     | <b>13</b>   | Kcal | 860 | HC   | 67 |
|  | Lip  | 29  | Prot | 20  |  | Lip  | 34  | Prot | 31  |  | Lip  | 22  | Prot | 29  |  |      |     |      |     |   | Lip  | 44  | Prot | 52 |
| <b>Lekak patatekin</b><br><b>Oilasko-kroketak entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Vainas con patatas<br><b>Croquetas de pollo con ensalada</b><br>Fruta de temporada  |      |     |      |     | <b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Garbanzos con calabaza local<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                 |      |     |      |     | <b>Barazki-paella</b><br><b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Paella vegetal<br>Medallon de bonito a la riojana<br>Quesitos la vaca que rie |      |     |      |     | JAIA<br><br>FIESTA<br><br><b>Bertako barazki-krema</b><br><b>Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Crema de verduras locales<br>Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria<br>Fruta de temporada |      |     |      |     |   |      |     |      |    |
| <b>16</b>  | Kcal | 791 | HC   | 117 | <b>17</b>  | Kcal | 753 | HC   | 98  | <b>18</b>  | Kcal | 620 | HC   | 81  | <b>19</b>  | Kcal | 692 | HC   | 86  | <b>20</b>   | Kcal | 661 | HC   | 77 |
|  | Lip  | 25  | Prot | 30  |  | Lip  | 23  | Prot | 42  |  | Lip  | 26  | Prot | 30  |  | Lip  | 20  | Prot | 44  |   | Lip  | 18  | Prot | 39 |
| <b>Makarroiak tomatearekin</b><br><b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Macarrones con tomate<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada |      |     |      |     | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b><br><b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                 |      |     |      |     | <b>Porru- eta ziazerba-krema</b><br><b>Hegazti-albondigak txanpinoekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Crema de puerros y espinacas<br>Albondigas de ave con champiñon<br>Fruta de temporada |      |     |      |     | <b>Patata gisatuak</b><br><b>Bakailaoa saltsa berdean</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br><b>Patatas guisadas</b><br>Bacalao en salsa verde<br>Fruta de temporada  |      |     |      |     | <b>Barazki-menestra</b><br><b>Oilasko-bularkia ketchup-arekin</b><br><b>Jogurta</b><br>Menestra de verduras<br><b>Pechuga de pollo con ketchup</b><br>Yogur                       |      |     |      |    |
| <b>23</b>  | Kcal | 950 | HC   | 84  | <b>24</b>  | Kcal | 774 | HC   | 75  | <b>25</b>  | Kcal | 741 | HC   | 95  | <b>26</b>  | Kcal | 750 | HC   | 124 | <b>27</b>   | Kcal | 757 | HC   | 92 |
|  | Lip  | 39  | Prot | 67  |  | Lip  | 32  | Prot | 37  |  | Lip  | 32  | Prot | 21  |  | Lip  | 18  | Prot | 29  |   | Lip  | 35  | Prot | 21 |
| <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Oilasko-izterra errea lekekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Muslo de pollo asado con judias verdes<br>Fruta de temporada                  |      |     |      |     | <b>Hegazti-zopa fideoekin</b><br><b>Hegazti-hanburgesa patata frijituekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Sopa de ave con fideos<br><b>Hamburguesa de ave con patatas fritas</b><br>Fruta de temporada                             |      |     |      |     | <b>Lekak patatekin</b><br><b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Vainas con patatas<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada            |      |     |      |     | <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Legatza marinela saltsan</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br>Arroz con tomate<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta de temporada  |      |     |      |     | <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Aihoria</b><br>Crema de calabaza local<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Natillas |      |     |      |    |
| <b>30</b>  | Kcal | 730 | HC   | 87  | <b>31</b>  | Kcal | 722 | HC   | 89  |  |      |     |      |     |  |      |     |      |     |   |      |     |      |    |
|  | Lip  | 22  | Prot | 48  |  | Lip  | 32  | Prot | 22  |  |      |     |      |     |  |      |     |      |     |   |      |     |      |    |
| <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b><br><b>Oilasko-bularkia jardinerara</b><br><b>Fruta sasoikoa</b><br><b>Garbanzos con verduras locales</b><br>Pechuga de pollo a la jardinera<br>Fruta de temporada               |      |     |      |     | <b>Bertako barazki-krema</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Crema de verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Yogur bebible                                    |      |     |      |     |  |      |     |      |     |  |      |     |      |     |   |      |     |      |    |