



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

1

JAIA

FIESTA

4 Kcal 756 HC 96
Lip 27 Prot 34**5** Kcal 789 HC 66
Lip 43 Prot 32**6** Kcal 800 HC 95
Lip 27 Prot 49**7** Kcal 812 HC 120
Lip 24 Prot 35**8** Kcal 666 HC 82
Lip 22 Prot 37

Dilistak bertako barazkiekin
Patata tortila labean entsaladarekin
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras locales
Tortilla de patata al horno con ensalada
Fruta de temporada

Barazki-menestra
Hanburgesa txanpinoiekin
Esnea
Menestra de verduras
Hamburguesa con champiñones
Leche

Babarrun zuriak bertako kalabazarekin
Txahal-xerra entsaladarekin
Sasoiko fruta
Alubias blancas con calabaza local
Filete de ternera con ensalada
Fruta de temporada

Haragi-paella
Izokina errioxar erara
Sasoiko fruta
Paella de carne
Salmon a la riojana
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Solomo ontzutua patatekin
Sasoiko fruta
Crema de calabaza local
Lomo adobado con patatas
Fruta de temporada

Arroza - Arraina - Jogurta
Arroz - Pescado - Yogur

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

Krema - Arraina - Jogurta
Crema - Pescado - Yogur

Barazki - Hegazti - Jogurta
Verdura - Ave - Yogur

Patata - Arraultz - Jogurta
Patata - Huevo - Yogur

11 Kcal 761 HC 75
Lip 36 Prot 35**12** Kcal 614 HC 80
Lip 15 Prot 39**13** Kcal 950 HC 121
Lip 41 Prot 25**14** Kcal 735 HC 98
Lip 23 Prot 38**15** Kcal 702 HC 66
Lip 25 Prot 55

Lekak patatekin
Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin
Sasoiko fruta
Vainas con patatas
Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos
Fruta de temporada

Dilistak bertako barazkiekin
Legatza maionesarekin
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras locales
Merluza con mahonesa
Fruta de temporada

Makarroiak italiar erara
Patata tortila labean entsaladarekin
Gazta txikia eta irasagarra
Macarrones italiana
Tortilla de patata al horno con ensalada
Quesito con membrillo

Patatak errioxar erara
Arrain freskoa marinela saltsan (kh)
Sasoiko fruta
Patatas a la riojana
Pescado fresco en salsa marinera
Fruta de temporada

Porru eta ziazerba-krema
Oilasko-izterra entsaladarekin
Sasoiko fruta
Crema de puerros y espinacas
Muslo de pollo con ensalada
Fruta de temporada

Zopa - Arraina - Jogurta
Sopa - Pescado - Yogur

Krema - Arraultz - Jogurta
Crema - Huevo - Yogur

Barazki - Arraina - Fruta
Verdura - Pescado - Fruta

Zopa - Hegazti - Esnekia
Sopa - Ave - Lácteo

Patata - Hegazti - Jogurta
Patata - Ave - Yogur

18 Kcal 726 HC 116
Lip 19 Prot 27**19** Kcal 901 HC 105
Lip 40 Prot 34**20** Kcal 695 HC 72
Lip 26 Prot 45**21** Kcal 930 HC 94
Lip 49 Prot 26**22** Kcal 803 HC 89
Lip 31 Prot 46

Arroza tomatearekin
Legatza barazki saltsan entsaladarekin
Sasoiko fruta
Arroz con tomate
Merluza en salsa de verduras con ensalada
Fruta de temporada

Indaba gorriak bertako barazkiekin
Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin
Sasoiko fruta
Alubias rojas con verduras locales
Tortilla de patata y atun al horno con ensalada
Fruta de temporada

Bertako barazki-krema
Txahal-gisatua barazki-saltsan
Jogurta
Crema de verduras locales
Guisado de ternera en salsa de verduras
Yogur

Hegazti-zopa arrozarekin
Albondigak jardineran
Sasoiko fruta
Sopa de ave con arroz
Albondigas a la jardinera
Fruta de temporada

Garbantzu erregosiak
Izokina saltsa berdean
Sasoiko fruta
Garbanzos estofados
Salmon en salsa verde
Fruta de temporada

Barazki - Haragi - Jogurta
Verdura - Carne - Yogur

Zopa - Arraina - Esnekia
Sopa - Pescado - Lácteo

Arroza - Arraina - Fruta
Arroz - Pescado - Fruta

Barazki - Arraultz - Jogurta
Verdura - Huevo - Yogur

Krema - Hegazti - Jogurta
Crema - Ave - Yogur

25 Kcal 788 HC 152
Lip 8 Prot 32**26** Kcal 723 HC 78
Lip 24 Prot 51**27** Kcal 631 HC 80
Lip 20 Prot 34**28** Kcal 740 HC 100
Lip 25 Prot 33**29** Kcal 849 HC 104
Lip 35 Prot 34

Dilistak bertako barazkiekin
Barazki-paella
Sasoiko fruta
Lentejas con verduras locales
Paella vegetal
Fruta de temporada

Patatak saltsa berdean
Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin
Sasoiko fruta
Patatas en salsa verde
Guisado de ternera con zanahoria y champiñon
Fruta de temporada

Bertako kalabaza-krema
Oilasko-bularkia patatekin
Aihoria
Crema de calabaza local
Pechuga de pollo con patatas
Natillas

Makarroiak bolognesa
Legatza barazki saltsan entsaladarekin
Sasoiko fruta
Macarrones bolognesa
Merluza en salsa de verduras con ensalada
Fruta de temporada

Babarrun zurien lapikokoa
Patata tortila labean entsaladarekin
Sasoiko fruta
Cocido de alubias blancas
Tortilla de patata al horno con ensalada
Fruta de temporada

Entsalada - Arraultz - Jogurta
Ensalada - Huevo - Yogur

Arroza - Arraina - Jogurta
Arroz - Pescado - Yogur

Zopa - Arraultz - Fruta
Sopa - Huevo - Fruta

Krema - Haragi - Esnekia
Crema - Carne - Lácteo

Barazki - Arraina - Jogurta
Verdura - Pescado - Yogur