



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES																								
															1					2					Kcal	692	HC	81																
															JAIA					FIESTA					Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Kcal	20	Prot	46											
																														Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo														
5					Kcal	705	HC	91	6					Kcal	739	HC	106	7					Kcal	795	HC	77	8					Kcal	716	HC	70	9					Kcal	724	HC	138
Lip					24	Prot	30	Lip					17	Prot	46	Lip					42	Prot	28	Lip					31	Prot	40	Lip					5	Prot	31					
Barazki-menestra Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Legatza meniere erara Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Merluza meniere Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Esnea Crema de purrusalda Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Leche					 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada																								
Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur																								
12					Kcal	699	HC	93	13					Kcal	730	HC	96	14					Kcal	810	HC	105	15					Kcal	670	HC	76	16					Kcal	848	HC	105
Lip					20	Prot	38	Lip					20	Prot	44	Lip					31	Prot	31	Lip					29	Prot	27	Lip					31	Prot	40					
Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Legatza marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras (cm) Merluza en salsa marinera (cm) Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Solomo ontzutua entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra Crema de puerros y espinacas y legumbre (cm) Lomo adobado con ensalada Quesito con membrillo					Makarroiak bolognesa (kh) Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Pescado fresco a la romana con mahonesa Fruta de temporada																								
Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo					Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur																								
19					Kcal	875	HC	120	20					Kcal	691	HC	95	21					Kcal	681	HC	79	22					Kcal	941	HC	103	23					Kcal	703	HC	73
Lip					29	Prot	38	Lip					11	Prot	52	Lip					23	Prot	36	Lip					45	Prot	34	Lip					28	Prot	30					
Haragi-paella (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Guisado de ternera con champiñones (cm) Fruta de temporada					Lekak patatekin Izokina errioxar erara (kh) Edateko jogurta Vainas con patatas Salmon a la riojana (cm) Yogur bebible					Garbantzuak barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema Hegazti-hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada																								
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo																								
26					Kcal	811	HC	109	27					Kcal	886	HC	75	28					Kcal	810	HC	105	29					Kcal	759	HC	107	30					Kcal	831	HC	87
Lip					27	Prot	35	Lip					41	Prot	55	Lip					31	Prot	31	Lip					20	Prot	42	Lip					33	Prot	48					
Dilistak barazkiekin (kh) Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Empanadillas de bonito con ensalada (cm) Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea txanpiñoiekin Flana Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con champiñones Flan					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada					Marmitakoa Behi-hanburgesa 100% jardinera erara (kh) Sasoiko fruta Marmitako Hamburguesa 100% vacuno a la jardinera (cm) Fruta de temporada																								
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo																								