



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>1</b>	Kcal	956	HC	89	<b>2</b>	Kcal	653	HC	73	<b>3</b>	Kcal	786	HC	117	<b>4</b>	Kcal	1008	HC	93	<b>5</b>	Kcal	627	HC	67
	Lip	50	Prot	42		Lip	21	Prot	45		Lip	23	Prot	33		Lip	42	Prot	68		Lip	29	Prot	22
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur				<b>Barazki paella</b> <b>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal (d) Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Oilasko izterra errea jardinererara</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo asado a la jardinerera Yogur				<b>Barazki menestra</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca								
<b>8</b>	Kcal	2161	HC	124	<b>9</b>	Kcal	982	HC	123	<b>10</b>	Kcal	631	HC	86	<b>11</b>	Kcal	829	HC	82	<b>12</b>	Kcal	804	HC	112
	Lip	129	Prot	128		Lip	41	Prot	34		Lip	19	Prot	33		Lip	31	Prot	58		Lip	16	Prot	57
<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>3 sapore tortilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Tortilla 3 sabores con ensalada Fruta fresca				<b>Garbantzua erregosiak</b> <b>Oilasko kroketa entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Garbanzos estofados Croquetas de pollo con ensalada Helado				<b>Porrusalda</b> <b>Legatz arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra txips patatekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Yogur				<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca								
<b>15</b>	Kcal	969	HC	112	<b>16</b>	Kcal	813	HC	82	<b>17</b>	Kcal	706	HC	89	<b>18</b>					<b>19</b>				
	Lip	43	Prot	40		Lip	26	Prot	31		Lip	25	Prot	36										
<b>Kuskus piperrekin</b> <b>Txahal erredondoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscús con pimientos Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca				<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Natillas				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca				JAIA  FIESTA				JAIA  FIESTA								
<b>22</b>					<b>23</b>	Kcal	855	HC	124	<b>24</b>	Kcal	637	HC	69	<b>25</b>	Kcal	825	HC	108	<b>26</b>	Kcal	654	HC	74
						Lip	20	Prot	46		Lip	30	Prot	26		Lip	29	Prot	32		Lip	24	Prot	38
JAIA  FIESTA				<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur bebible				<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Macarrones con tomate (dc) Alitas de pollo con ensalada Helado				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca								
<b>29</b>	Kcal	765	HC	116	<b>30</b>	Kcal	477	HC	86															
	Lip	19	Prot	38		Lip	8	Prot	18															
<b>Barazki paela</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				<b>Brokolia patatekin</b> <b>Hiru barazki tortilla entsaladarekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Brocoli con patatas Tortilla de tres vegetales con ensalada Fruta en almibar																				