



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 357 HC 65 Lip 7 Prot 11	<b>3</b> Kcal 673 HC 65 Lip 34 Prot 28
	JAIA  FIESTA		<b>Bertako barazki krema</b> <b>Champiñones al ajillo</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Champiñones al ajillo</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Arrautz fritituak entsaladarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Purrusalda Huevos fritos con ensalada <b>Yogur sin azucar</b>
<b>6</b> Kcal 801 HC 109 Lip 30 Prot 25	<b>7</b> Kcal 732 HC 114 Lip 18 Prot 34	<b>8</b> Kcal 602 HC 92 Lip 14 Prot 31	<b>9</b> Kcal 586 HC 82 Lip 16 Prot 31	<b>10</b> Kcal 744 HC 98 Lip 25 Prot 33
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Ilarrak patatekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de calabaza local Guisantes con patatas Yogur sin azucar	<b>Porrusalda</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Merluza meniere Fruta fresca	<b>Makarroiak baratxuritan</b> <b>Arraina labeen entsaladarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Macarrones al ajillo Pescado al horno con ensalada Yogur sin azucar	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Arraina labeen jardineran erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales <b>Pescado al horno a la jardineran</b> Fruta fresca
<b>13</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>14</b> Kcal 817 HC 126 Lip 24 Prot 28	<b>15</b> Kcal 535 HC 104 Lip 8 Prot 15	<b>16</b> Kcal 741 HC 79 Lip 38 Prot 20	<b>17</b> Kcal 754 HC 88 Lip 26 Prot 45
<b>Lekak patatekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Kalabazin beteak</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local <b>Calabacines rellenos</b> Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Champiñones al ajillo</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Arroz con tomate Champiñones al ajillo Yogur sin azucar	<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas (d) <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera <b>Yogur sin azucar</b>
<b>20</b> Kcal 944 HC 137 Lip 30 Prot 36	<b>21</b> Kcal 754 HC 94 Lip 21 Prot 51	<b>22</b> Kcal 2534 HC 52 Lip 180 Prot 173	<b>23</b> Kcal 612 HC 87 Lip 14 Prot 38	<b>24</b> Kcal 686 HC 60 Lip 34 Prot 37
<b>Pasta entsalada</b> <b>Ilarrak patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta <b>Guisantes con patatas</b> Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Bakailoa olio erretan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local <b>Bacalao con refrito</b> Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Tortilla hegalaburrarekin eta entsaladarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Menestra de verduras Tortilla de atún con ensalada Yogur sin azucar	<b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Legatza plantxan barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras Merluza a la plancha con verduritas Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema</b> <b>Arrautz egosiak fritadarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de verduras locales Huevos cocidos con fritada Yogur sin azucar
<b>27</b> Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	<b>28</b> Kcal 767 HC 109 Lip 28 Prot 25	<b>29</b> Kcal 481 HC 58 Lip 16 Prot 26	<b>30</b> Kcal 641 HC 110 Lip 18 Prot 8	<b>31</b> Kcal 718 HC 87 Lip 26 Prot 38
<b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Lekak baratxuriek</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	<b>Barazki paella</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal (d) <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Arraina labeen jardineran erara</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de purrusalda Pescado al horno a la jardineran Yogur sin azucar	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Makailoa fritadarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Bacalao con fritada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>3 barazkietako tortilla</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Tortilla 3 vegetales</b> Yogur sin azucar