



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 590 HC 75 Lip 19 Prot 32	<b>3</b> Kcal 740 HC 78 Lip 32 Prot 37
	JAIA  FIESTA		<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal gibela panatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Higado de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Arrautz egosiak fritadarekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda <b>Huevos cocidos con fritada</b> Yogur
<b>6</b> Kcal 773 HC 118 Lip 19 Prot 33	<b>7</b> Kcal 874 HC 144 Lip 22 Prot 31	<b>8</b> Kcal 676 HC 79 Lip 23 Prot 42	<b>9</b> Kcal 874 HC 97 Lip 27 Prot 65	<b>10</b> Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txahal gibela panatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Higado de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local Lasaña de carne Helado	<b>Patata gisatuak</b> <b>Hegalaburra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas <b>Atun con pimientos rojos</b> Fruta fresca	<b>Pasta arrautz eta atunarekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> <b>Pasta con huevo y bonito</b> Muslo de pollo con ensalada Yogur	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
<b>13</b> Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	<b>14</b> Kcal 712 HC 98 Lip 17 Prot 45	<b>15</b> Kcal 927 HC 126 Lip 36 Prot 30	<b>16</b> Kcal 723 HC 99 Lip 31 Prot 20	<b>17</b> Kcal 917 HC 98 Lip 27 Prot 59
<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>Txahal gibela tipularekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local <b>Higado de ternera encebollado</b> Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Hanburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Yogur bebible	<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes <b>Empanadillas de bonito con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Atuna errioxar erara</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas <b>Atun a la riojana</b> Yogur
<b>20</b> Kcal 816 HC 101 Lip 39 Prot 24	<b>21</b> Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	<b>22</b> Kcal 867 HC 82 Lip 46 Prot 27	<b>23</b> Kcal 710 HC 97 Lip 17 Prot 46	<b>24</b> Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37
<b>Pasta entsalada</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta <b>Empanadillas de bonito con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>Barazki menestra</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Aihoria</b> Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Natillas	<b>Lapikoko dilistak</b> <b>Txahal gibela panatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de lentejas Higado de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema</b> <b>Arrautz egosiak fritadarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales <b>Huevos cocidos con fritada</b> Yogur
<b>27</b> Kcal 758 HC 109 Lip 17 Prot 47	<b>28</b> Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	<b>29</b> Kcal 658 HC 79 Lip 34 Prot 16	<b>30</b> Kcal 788 HC 108 Lip 18 Prot 53	<b>31</b> Kcal 738 HC 90 Lip 21 Prot 51
<b>Dilistak arrozarekin</b> <b>Txahal gibela tipularekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz <b>Higado de ternera encebollado</b> Fruta fresca	<b>Haragizko paella</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda San jacob con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Pasta arrautz eta atunarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Pasta con huevo y bonito</b> Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Yogur