



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 357 HC 65 Lip 7 Prot 11	3 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28
	JAIA FIESTA		Bertako barazki krema Champiñones al ajillo Fruta freskoa Crema de verduras locales Champiñones al ajillo Fruta fresca	Porrusalda Arrautz frijituak entsaladarekin Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur
6 Kcal 1012 HC 117 Lip 35 Prot 57	7 Kcal 664 HC 81 Lip 28 Prot 25	8 Kcal 602 HC 92 Lip 14 Prot 31	9 Kcal 606 HC 91 Lip 15 Prot 31	10 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
Dilistak bertako barazkiekin Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza al horno con mini verduritas Fruta fresca	Bertako kui krema 3 barazkietako tortila Izozkia Crema de calabaza local Tortilla 3 vegetales Helado	Porrusalda Legatza meniere eran Fruta freskoa Purrusalda Merluza meniere Fruta fresca	Makarroiak baratxuritan Arraina labeen entsaladarekin Jogurta Macarrones al ajillo Pescado al horno con ensalada Yogur	Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
13 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	14 Kcal 817 HC 126 Lip 24 Prot 28	15 Kcal 674 HC 117 Lip 13 Prot 28	16 Kcal 637 HC 69 Lip 30 Prot 26	17 Kcal 774 HC 97 Lip 24 Prot 45
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Kalabazin beteak Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Calabacines rellenos Fruta fresca	Arroza tomatearekin Arraina labeen jardinera erara Edateko yogurra Arroz con tomate Pescado al horno a la jardinera Yogur bebible	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Jogurta Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Yogur
20 Kcal 816 HC 101 Lip 39 Prot 24	21 Kcal 915 HC 99 Lip 35 Prot 55	22 Kcal 2591 HC 66 Lip 181 Prot 173	23 Kcal 612 HC 87 Lip 14 Prot 38	24 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37
Pasta entsalada Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Barazki menestra Tortila hegalaburrekin eta entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Tortilla de atún con ensalada Natillas	Indaba zuriak barazkiekin Legatza plantxan barazkiekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Merluza a la plancha con verduritas Fruta fresca	Bertako barazki krema Arrautz egosiak fritadarekin Jogurta Crema de verduras locales Huevos cocidos con fritada Yogur
27 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	28 Kcal 765 HC 128 Lip 22 Prot 20	29 Kcal 450 HC 56 Lip 16 Prot 26	30 Kcal 771 HC 110 Lip 17 Prot 49	31 Kcal 738 HC 96 Lip 25 Prot 38
Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriek Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Barazki paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Arraina labeen jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Pescado al horno a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin 3 barazkietako tortila Jogurta Alubias rojas con verduras locales Tortilla 3 vegetales Yogur