



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 357 HC 65 Lip 7 Prot 11	3 Kcal 679 HC 74 Lip 32 Prot 26
	JAIA FIESTA		Bertako barazki krema Indioilar bularra labean Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno Fruta fresca	Porrusalda Arrautz frituak entsaladarekin Sojako postrea Porrusalda Huevos fritos con ensalada Postre de soja
6 Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41	7 Kcal 698 HC 80 Lip 25 Prot 38	8 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33	9 Kcal 922 HC 103 Lip 32 Prot 56	10 Kcal 744 HC 98 Lip 25 Prot 33
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Bertako kui krema Solomo freskoa barazkiekin Sojako postrea Crema de calabaza local Lomo fresco con verduritas Postre de soja	Patata gisatuak Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Makarroiak baratxuritan Oilasko izterra entsaladarekin Sojako postrea Macarrones al ajillo Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Txitxirioak bertako barazkiekin Arraina labean jardineran erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Pescado al horno a la jardinera Fruta fresca
13 Kcal 690 HC 64 Lip 33 Prot 32	14 Kcal 773 HC 95 Lip 24 Prot 49	15 Kcal 922 HC 125 Lip 35 Prot 30	16 Kcal 766 HC 82 Lip 32 Prot 37	17 Kcal 760 HC 96 Lip 23 Prot 44
Lekak patatekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Hanburgesa txanpiñoiekin Sojazko edateko postrea Arroz con tomate Hamburguesa con champiñones Postre bebible de soja	Porru esta espinaka krema Txerri txuleta labean jardineran erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas (d) Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Sojako postrea Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Postre de soja
20 Kcal 1083 HC 83 Lip 59 Prot 56	21 Kcal 917 HC 113 Lip 34 Prot 38	22 Kcal 816 HC 77 Lip 43 Prot 26	23 Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43	24 Kcal 481 HC 76 Lip 16 Prot 8
Pasta entsalada Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Bakailua labean patatekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao al horno con panadera Fruta fresca	Barazki menestra Albondigak saltsan jardineran erara Sojako postrea Menestra de verduras Albondigas a la jardinera Postre de soja	Indaba zuriak odolostearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Solomo freskoa goarnizioarekin Sojako postrea Crema de verduras locales Lomo fresco con guarnicion Postre de soja
27 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31	28 Kcal 811 HC 127 Lip 26 Prot 24	29 Kcal 667 HC 83 Lip 22 Prot 36	30 Kcal 641 HC 110 Lip 18 Prot 8	31 Kcal 835 HC 100 Lip 28 Prot 46
Dilistak arrozarekin Lekak baratxuriekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Vainas al ajillo Fruta fresca	Haragizko paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal erredondoa entsaladarekin Sojako postrea Crema de purrusalda Redondo de ternera con ensalada Postre de soja	Makarroiak tomatearekin (zd) Makailoa fritadarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Bacalao con fritada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Sojako postrea Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja