



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
									<b>1</b>				<b>2</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>3</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46			
									JAIA				Barazkiak				Barazkiak			
									FIESTA				Indioilarra				Txahal haragia			
													Jogurta				Jogurta			
													Verduras				Verduras			
													Pavo				Ternera			
													Yogur				Yogur			
<b>6</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42					<b>7</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>8</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29				<b>9</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>10</b> Kcal 550 HC 74 Lip 15 Prot 32			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Indioilarra					Txahal haragia				Legatza				Oilaskoa				Itsas oilarra			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Pavo					Ternera				Merluza				Pollo				Gallo			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>13</b> Kcal 550 HC 74 Lip 15 Prot 32					<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>15</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13				<b>16</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>17</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Itsas oilarra					Txahal haragia				Bularkia				Indioilarra				Legatza			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Gallo					Ternera				Pechuga				Pavo				Merluza			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>20</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42					<b>21</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35				<b>22</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				<b>23</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>24</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Indioilarra					Bakailaoa				Txahal haragia				Oilaskoa				Legatza			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Pavo					Bacalao				Ternera				Pollo				Merluza			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
<b>27</b> Kcal 550 HC 74 Lip 15 Prot 32					<b>28</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				<b>29</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				<b>30</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35				<b>31</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13			
Barazkiak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak			
Itsas oilarra					Oilaskoa				Indioilarra				Bakailaoa				Bularkia			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Verduras				Verduras				Verduras				Verduras			
Gallo					Pollo				Pavo				Bacalao				Pechuga			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			

