



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
									1				2 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				3 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46			
									JAIA				Barazkiak				Barazkiak			
									FIESTA				Indioilarra				Txahal haragia			
													Jogurta				Jogurta			
													Verduras				Verduras			
													Pavo				Ternera			
													Yogur				Yogur			
6 Kcal 714 HC 91 Lip 15 Prot 56					7 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				8 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29				9 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				10 Kcal 680 HC 87 Lip 19 Prot 43			
Dilistak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Garbantzuak			
Indioilarra					Txahal haragia				Legatza				Oilaskoa				Itsas oilarra			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Lentejas					Verduras				Verduras				Verduras				Garbanzos			
Pavo					Ternera				Merluza				Pollo				Gallo			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
13 Kcal 550 HC 74 Lip 15 Prot 32					14 Kcal 840 HC 98 Lip 26 Prot 58				15 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13				16 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				17 Kcal 745 HC 96 Lip 23 Prot 43			
Barazkiak					Indabak				Barazkiak				Barazkiak				Dilistak			
Itsas oilarra					Txahal haragia				Bularkia				Indioilarra				Legatza			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Alubias				Verduras				Verduras				Lentejas			
Gallo					Ternera				Pechuga				Pavo				Merluza			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
20 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42					21 Kcal 760 HC 94 Lip 24 Prot 47				22 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46				23 Kcal 788 HC 88 Lip 18 Prot 72				24 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29			
Barazkiak					Garbantzuak				Barazkiak				Indabak				Barazkiak			
Indioilarra					Bakailaoa				Txahal haragia				Oilaskoa				Legatza			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Verduras					Garbanzos				Verduras				Alubias				Verduras			
Pavo					Bacalao				Ternera				Pollo				Merluza			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			
27 Kcal 664 HC 88 Lip 16 Prot 46					28 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60				29 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42				30 Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35				31 Kcal 527 HC 88 Lip 10 Prot 26			
Dilistak					Barazkiak				Barazkiak				Barazkiak				Indabak			
Itsas oilarra					Oilaskoa				Indioilarra				Bakailaoa				Bularkia			
Jogurta					Jogurta				Jogurta				Jogurta				Jogurta			
Lentejas					Verduras				Verduras				Verduras				Alubias			
Gallo					Pollo				Pavo				Bacalao				Pechuga			
Yogur					Yogur				Yogur				Yogur				Yogur			