



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	2 Kcal 681 HC 91 Lip 21 Prot 36	3 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
		Arroz-entsalada Hamburguesa landako salteatuarekin Edateko jogurta Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Yogur bebible	Brokolia patatekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca
6 Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37	7 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	10 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Haragi-paella Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
13 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	14 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	15 Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	16 Kcal 679 HC 81 Lip 27 Prot 32	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Hegazt-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Brokolia patatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	21 Kcal 1071 HC 126 Lip 44 Prot 47	22 Kcal 612 HC 83 Lip 15 Prot 40	23 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15	24 Kcal 715 HC 120 Lip 15 Prot 34
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barraskiloak italiar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Postre berezia Caracollitos italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Postre especial	Azalorea patatekin Oilasko-bularkia patata frijituarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Fruta fresca	Arroza integrala tomatearekin Legatza meniere erara Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz integral con tomate Merluza meniere Quesitos la vaca que rie
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 650 HC 82 Lip 19 Prot 41	29 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39	30 Kcal 754 HC 77 Lip 23 Prot 62	
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca	

