



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 866 HC 101 Lip 40 Prot 29	2 Kcal 681 HC 91 Lip 21 Prot 36	3 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
		Arroz-entsalada Hamburguesa landako salteatuarekin Sojako postrea Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Postre de soja	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 895 HC 124 Lip 33 Prot 26	8 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	9 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	10 Kcal 687 HC 87 Lip 23 Prot 36
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Haragi-paella Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatza labean piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno 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 600 HC 73 Lip 21 Prot 30	17 Kcal 692 HC 112 Lip 11 Prot 42
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 Sojako postrea Crema de calabaza local con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Postre de soja	Barazki-paella Indioilar gisatua txanpinoiekin Fruta freskoa Paella vegetal Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	21 Kcal 949 HC 106 Lip 39 Prot 47	22 Kcal 612 HC 83 Lip 15 Prot 40	23 Kcal 703 HC 86 Lip 24 Prot 37	24 Kcal 747 HC 121 Lip 17 Prot 32
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 Sojako postrea Caracollitos italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Postre de soja	Azalorea patatekin Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Arroza integrala tomatearekin Legatza labean piper gorriekin Sojako postrea Arroz integral con tomate Merluza al horno con pimientos rojos Postre de soja
27 Kcal 845 HC 92 Lip 40 Prot 31	28 Kcal 650 HC 82 Lip 19 Prot 41	29 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	30 Kcal 754 HC 77 Lip 23 Prot 62	
Brokolia patatekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza al horno 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	

