



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 794 HC 93 Lip 28 Prot 39	2 Kcal 681 HC 91 Lip 21 Prot 36	3 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
		Arrozezko entsalada (d) Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin Edateko jogurta Ensalada de arroz (d) Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon 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 686 HC 75 Lip 27 Prot 35	7 Kcal 895 HC 124 Lip 33 Prot 26	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 765 HC 92 Lip 35 Prot 22	10 Kcal 687 HC 87 Lip 23 Prot 36
Barazki salteatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Verduras salteadas 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 Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Azalorea patatekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas 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 618 HC 62 Lip 24 Prot 41	14 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	15 Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	16 Kcal 677 HC 81 Lip 26 Prot 31	17 Kcal 692 HC 112 Lip 11 Prot 42
Hegazt-zopa fideo integralekin Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Filete de ternera a la plancha 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 txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con ensalada Helado	Barazki-paella Indioilar gisatua txanpinoiekin Fruta freskoa Paella vegetal Pavo guisado con champiñones Fruta fresca
20 Kcal 734 HC 89 Lip 25 Prot 40	21 Kcal 963 HC 107 Lip 40 Prot 48	22 Kcal 612 HC 83 Lip 15 Prot 40	23 Kcal 703 HC 86 Lip 24 Prot 37	24 Kcal 715 HC 120 Lip 15 Prot 34
Porrusalda Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barraskiloak italiar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Jogurta Caracolillos italiana Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur	Azalorea patatekin Oilasko-bularkia patata frijituarekin 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 meniere erara Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz integral con tomate Merluza meniere Quesitos la vaca que rie
27 Kcal 845 HC 92 Lip 40 Prot 31	28 Kcal 758 HC 93 Lip 27 Prot 38	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 txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes 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	

