



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35	2 Kcal 803 HC 85 Lip 40 Prot 29	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Azalorea patatekin Hamburguesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	7 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 663 HC 75 Lip 29 Prot 28	10 Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33
Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	Haragi-paella Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Azalorea patatekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32	14 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41	15 Kcal 717 HC 100 Lip 24 Prot 29	16 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas	Makarroiak italiar erara Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Brokolia patatekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	21 Kcal 760 HC 87 Lip 34 Prot 34	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34	23 Kcal 711 HC 97 Lip 31 Prot 15	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie	Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Porrusalda San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41	29 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39	30 Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63	31 Kcal 878 HC 139 Lip 31 Prot 22
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Barazki-paella Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Empanadillas de bonito con ensalada Yogur

