



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 750 HC 95 Lip 22 Prot 45	<b>2</b> Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38	<b>3</b> Kcal 844 HC 106 Lip 32 Prot 37
		Patatak errioxar erara Solomo ontzutua goarnizoarekin Sojako postrea Patatas a la riojana Lomo adobado con guarnicion Postre de soja	Garbantzua bertako barazkiekin Hamburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	<b>7</b> Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41	<b>8</b> Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	<b>9</b> Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	<b>10</b> Kcal 611 HC 82 Lip 15 Prot 40
Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	Haragi-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Purrusalda Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 703 HC 81 Lip 29 Prot 28	<b>14</b> Kcal 750 HC 99 Lip 19 Prot 50	<b>15</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	<b>16</b> Kcal 907 HC 89 Lip 49 Prot 25	<b>17</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con ensalada Postre de soja	Makarroiak italiar erara Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	<b>21</b> Kcal 797 HC 98 Lip 32 Prot 33	<b>22</b> Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34	<b>23</b> Kcal 945 HC 115 Lip 34 Prot 47	<b>24</b> Kcal 867 HC 114 Lip 23 Prot 56
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 Sojako postrea Caracollitos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Postre de soja	Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Txahal biribilkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	<b>28</b> Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41	<b>29</b> Kcal 774 HC 108 Lip 20 Prot 45	<b>30</b> Kcal 736 HC 81 Lip 21 Prot 59	<b>31</b> Kcal 726 HC 90 Lip 18 Prot 54
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema 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 Txahal biribilkia txanpinoiekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Redondo de ternera con champiñones Fruta de temporada	Patatak barazkiekin Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Patatas con verduras Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Postre de soja

