



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 883 HC 110 Lip 31 Prot 43	2 Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38	3 Kcal 844 HC 106 Lip 32 Prot 37
		Patatak errioxar erara Solomo ontzutua goarnizoarekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Lomo adobado con guarnicion Yogur bebible	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
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	7 Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	10 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 Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	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
13 Kcal 754 HC 86 Lip 32 Prot 29	14 Kcal 750 HC 99 Lip 19 Prot 50	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	16 Kcal 907 HC 89 Lip 49 Prot 25	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con ensalada Natillas	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
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 945 HC 115 Lip 34 Prot 47	24 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 Gazta txikia "la vaca que rie" Caracollitos 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	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
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41	29 Kcal 774 HC 108 Lip 20 Prot 45	30 Kcal 736 HC 81 Lip 21 Prot 59	31 Kcal 740 HC 91 Lip 19 Prot 55
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 Jogurta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Yogur

