

















ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES							
2	Kcal	785	HC	82	3	Kcal	697	HC	84	4	Kcal	803	HC	115	5	Kcal	971	HC	69	6	Kcal	642	HC	91			
Lip	20	Prot	43	Lip	31	Prot	14	Lip	18	Prot	51	Lip	52	Prot	59	Lip	24	Prot	20	Lip	24	Prot	20	Lip	24	Prot	20
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie					 Barazki menestra San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras San jacoboa con ensalada Fruta fresca					Espiralak tomatearekin Solomo adobatuta lekekin Fruta freskoa Espirales con tomate Lomo adobado con judias verdes Fruta fresca					 Hegazti zopa fideo integralekin Oilasko izterra errea patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca					 Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca							
Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo							
9	Kcal	657	HC	85	10	Kcal	764	HC	101	11	Kcal	814	HC	115	12	Kcal	734	HC	90	13	Kcal	963	HC	104			
Lip	26	Prot	25	Lip	22	Prot	44	Lip	20	Prot	47	Lip	24	Prot	42	Lip	46	Prot	37	Lip	46	Prot	37	Lip	46	Prot	37
Bertako barazki krema Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca					Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca					 Haragizko paella Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca					 Patata gisatuak Bakailoa erromatar erara azenario eta txanpiñoekin Aihoria Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas					 Garbantzuak bertako barazkiekin Haragi bolak saltsan jardiner erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Albondigas a la jardiner Fruta fresca							
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur							
16	Kcal	635	HC	76	17	Kcal	692	HC	88	18	Kcal	874	HC	143	19	Kcal	711	HC	88	20	Kcal	754	HC	105			
Lip	18	Prot	39	Lip	19	Prot	44	Lip	29	Prot	20	Lip	30	Prot	27	Lip	14	Prot	54	Lip	14	Prot	54	Lip	14	Prot	54
 Lekak patatekin Solomo freskoa piper gorri eta lekekin Fruta freskoa Vainas con patatas Lomo fresco con pimientos rojos y vainas Fruta fresca					 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					 Arroza tomatearekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Bertako kui krema Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar blanketa anana eta patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Blanketa de pavo con piña y patata Fruta fresca							
Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur							
23	Kcal	706	HC	100	24	Kcal	843	HC	106	25	Kcal	843	HC	99	26	Kcal	703	HC	76	27	Kcal	733	HC	92			
Lip	20	Prot	34	Lip	25	Prot	54	Lip	30	Prot	49	Lip	34	Prot	25	Lip	20	Prot	49	Lip	20	Prot	49	Lip	20	Prot	49
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					 Karakolilloak italiar erara Oilasko bularki entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Indaba zuria erregosiak Legatz arrautzatzatua maionesarekin Edateko jogurra Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible					 Porru eta espinaka krema Hamburguesa landare salteatuarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con salteado campestre Fruta fresca					 Patatak errioxar erara Bakailoa marinela saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca							
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur							
30	Kcal	697	HC	76	31	Kcal	823	HC	113																		
Lip	25	Prot	46	Lip	19	Prot	56																				
 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Barazki paela Jamoi txoak labean piper gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta fresca																						
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta																						

