



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	775	HC	134	3	Kcal	749	HC	117	4	Kcal	823	HC	101	5	Kcal	699	HC	87	6	Kcal	877	HC	105
Lip	16	Prot	30	Lip	22	Prot	25	Lip	28	Prot	46	Lip	20	Prot	45	Lip	28	Prot	54	Lip	28	Prot	54	
Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Lomo adobado con hortalizas tricolor Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Dorado marinel-saltsan Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza local Dorado en salsa marinera Quesito con membrillo				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta				
9	Kcal	876	HC	106	10	Kcal	865	HC	108	11	Kcal	769	HC	95	12	Kcal	643	HC	82	13	Kcal	743	HC	118
Lip	35	Prot	40	Lip	21	Prot	44	Lip	25	Prot	46	Lip	18	Prot	39	Lip	19	Prot	30	Lip	19	Prot	30	
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Xerra errusiarra txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako de caballa Filete ruso con champiñones Fruta de temporada					Dilista erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Flana Crema de purrusalda Pechuga de pollo con patatas fritas Flan					Haragi-paella integrala Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella integral de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
16					17					18					19					20				
										Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				
										Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Patata - Haragi - Jogurta Patata - Carne - Yogur				
23	Kcal	838	HC	85	24	Kcal	782	HC	109	25	Kcal	849	HC	123	26	Kcal	727	HC	92	27	Kcal	823	HC	87
Lip	46	Prot	24	Lip	15	Prot	57	Lip	23	Prot	43	Lip	29	Prot	20	Lip	36	Prot	41	Lip	36	Prot	41	
Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible					Arroza tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					Lekak patatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				