




























ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1				2	Kcal 631 Lip 18	HC 78 Prot 42		3	Kcal 702 Lip 13	HC 116 Prot 35		4	Kcal 756 Lip 27	HC 96 Prot 34		5	Kcal 690 Lip 23	HC 79 Prot 43	
JAIA				  Porrusalda krema Indioilar gisatua entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Pavo guisado con ensalada Yogur			 Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada			  Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada				
FIESTA				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta			Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo			Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur		Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo							
8	Kcal 762 Lip 39	HC 83 Prot 21		9	Kcal 880 Lip 34	HC 115 Prot 31		10	Kcal 690 Lip 29	HC 76 Prot 34		11	Kcal 782 Lip 39	HC 77 Prot 33		12	Kcal 789 Lip 25	HC 112 Prot 33	
Bertako kalabaza-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				  Garbantzuak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada			 Patata gisatuak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada			 Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada		  Haragi-paella Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo							
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur			Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo			Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur		Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta							
15	Kcal 684 Lip 32	HC 80 Prot 21		16	Kcal 794 Lip 18	HC 104 Prot 57		17	Kcal 893 Lip 34	HC 129 Prot 27		18	Kcal 700 Lip 12	HC 93 Prot 56		19	Kcal 678 Lip 19	HC 78 Prot 48	
Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				 Babarrun gorrien lapikokoa Indioilar blanketa anana eta patatekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada			  Makarroi integralak italiar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada			 Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa marinel saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada		  Barazki-menestra Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Natillas							
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur			Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo			Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta							
22	Kcal 652 Lip 26	HC 81 Prot 33		23	Kcal 836 Lip 33	HC 103 Prot 34		24	Kcal 671 Lip 27	HC 76 Prot 34		25	Kcal 850 Lip 27	HC 129 Prot 29		26	Kcal 710 Lip 19	HC 88 Prot 46	
 Lekak patatekin Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada				 Babarrun zuri erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada			 Porru- eta ziazerba-krema Abadira arrautzatzatua maionesarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Abadejo a la romana con mahonesa Yogur bebible			  Arroza tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada		Dilistak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada							
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur			Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta			Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur		Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur							
29	Kcal 965 Lip 51	HC 75 Prot 54		30	Kcal 769 Lip 30	HC 82 Prot 44													
  Porrusalda krema Oilasko-izterra errea patata frijituekin Jogurta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con patatas fritas Yogur				 Patatak saltsa berdean Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada															
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta				Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur															