















| ASTELEHENA / LUNES   |      |     |      | ASTEARTEA / MARTES  |           |      |     | ASTEAZKENA / MIERCOLES   |     |           |      | OSTEGUNA / JUEVES   |      |     |           | OSTIRALA / VIERNES  |     |      |     |           |      |     |      |     |
|--|------|-----|------|---|-----------|------|-----|--|-----|-----------|------|---|------|-----|-----------|---|-----|------|-----|-----------|------|-----|------|-----|
| <b>3</b>   | Kcal | 695 | HC   | 81  | <b>4</b>  | Kcal | 670 | HC   | 83  | <b>5</b>  | Kcal | 721   | HC   | 98  | <b>6</b>  | Kcal  | 660 | HC   | 90  | <b>7</b>  | Kcal | 796 | HC   | 122 |
|  | Lip  | 21  | Prot | 46  |           | Lip  | 30  | Prot   | 19  |           | Lip  | 16  | Prot | 50  |           | Lip   | 15  | Prot | 43  |           | Lip  | 19  | Prot | 39  |
| <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Izokina saltsa berdean</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Salmon en salsa verde<br>Fruta de temporada   |      |     |      | <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Crema de calabaza local<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada   |           |      |     | <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b><br><b>Solomo ontzutua lekekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias blancas con verduras locales<br>Lomo adobado con judias verdes<br>Fruta de temporada   |     |           |      |  <b>Porrusalda</b><br><b>Indioilar gisatua jardinera erara</b><br><b>Flana</b><br>Purrusalda<br>Pavo guisado a la jardinera<br>Flan                        |      |     |           |  <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Arroz con tomate<br>Bacalao a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada        |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b><br>Sopa - Huevo - Yogur   |      |     |      | <b>Arroza - Arraina - Esnekia</b><br>Arroz - Pescado - Lácteo   |           |      |     | <b>Krema - Arraina - Jogurta</b><br>Crema - Pescado - Yogur  |     |           |      | <b>Entsalada - Arraina - Fruta</b><br>Ensalada - Pescado - Fruta  |      |     |           | <b>Barazki - Haragi - Jogurta</b><br>Verdura - Carne - Yogur  |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>10</b>  | Kcal | 802 | HC   | 73  | <b>11</b> | Kcal | 670 | HC   | 91  | <b>12</b> | Kcal | 697   | HC   | 76  | <b>13</b> | Kcal  | 901 | HC   | 105 | <b>14</b> | Kcal | 913 | HC   | 136 |
|  | Lip  | 42  | Prot | 29  |           | Lip  | 16  | Prot   | 41  |           | Lip  | 25  | Prot | 46  |           | Lip   | 40  | Prot | 34  |           | Lip  | 33  | Prot | 23  |
|   <b>Lekak patatekin</b><br><b>Txerri eta txahal hanburgesa entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Vainas con patatas<br>Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada<br>Fruta de temporada  |      |     |      | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Legatza marinela saltsan</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta de temporada  |           |      |     |   <b>Barazki-krema</b><br><b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b><br><b>Jogurta</b><br>Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur |     |           |      | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b><br><b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada |      |     |           |  <b>Haragi-paella</b><br><b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Paella de carne<br>Croquetas de jamon con ensalada<br>Fruta de temporada                    |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b><br>Arroz - Huevo - Yogur  |      |     |      | <b>Zopa - Arraina - Jogurta</b><br>Sopa - Pescado - Yogur   |           |      |     | <b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b><br>Ensalada - Huevo - Fruta  |     |           |      | <b>Krema - Hegazti - Jogurta</b><br>Crema - Ave - Yogur   |      |     |           | <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b><br>Verdura - Pescado - Yogur   |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>17</b>  | Kcal | 671 | HC   | 78  | <b>18</b> | Kcal | 754 | HC   | 84  | <b>19</b> | Kcal | 790   | HC   | 121 | <b>20</b> | Kcal  | 848 | HC   | 102 | <b>21</b> | Kcal | 770 | HC   | 102 |
|  | Lip  | 23  | Prot | 41  |           | Lip  | 33  | Prot   | 15  |           | Lip  | 21  | Prot | 34  |           | Lip   | 36  | Prot | 32  |           | Lip  | 26  | Prot | 33  |
| <b>Hegazti-zopa fideo integralekin</b><br><b>Abadira arrautzatzatua piper gorriekin</b><br><b>Edateko jogurta</b><br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Abadejo a la romana con pimientos rojos<br>Yogur bebible   |      |     |      |  <b>Barazki-menestra</b><br><b>Hegazti-albondigak patata frijituekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Menestra de verduras<br>Albondigas de ave con patatas fritas<br>Fruta de temporada |           |      |     | <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Izokina meniere erara</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Arroz con tomate<br>Salmon meniere<br>Fruta de temporada   |     |           |      | <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b><br><b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Garbanzos con verduras locales<br>Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada       |      |     |           |  <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b><br><b>Postre berezia</b><br>Crema de calabaza local<br>Pechuga de pollo con ensalada<br>Postre especial         |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>Barazki - Arraina - Fruta</b><br>Verdura - Pescado - Fruta  |      |     |      | <b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b><br>Arroz - Huevo - Lácteo  |           |      |     | <b>Krema - Hegazti - Esnekia</b><br>Crema - Ave - Lácteo   |     |           |      | <b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b><br>Ensalada - Pescado - Yogur  |      |     |           | <b>Pasta - Arraina - Fruta</b><br>Pasta - Pescado - Fruta   |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>24</b>  | Kcal | 845 | HC   | 129   | <b>25</b> | Kcal | 865 | HC   | 109 | <b>26</b> | Kcal | 646   | HC   | 72  | <b>27</b> | Kcal  | 767 | HC   | 85  | <b>28</b> | Kcal | 802 | HC   | 91  |
|  | Lip  | 31  | Prot | 23  |           | Lip  | 33  | Prot   | 38  |           | Lip  | 33  | Prot | 21  |           | Lip   | 17  | Prot | 69  |           | Lip  | 32  | Prot | 40  |
|   <b>Makarroiak tomatearekin</b><br><b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Macarrones con tomate<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada |      |     |      | <b>Haragi-paella</b><br><b>Txerri-burua patata frijituekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Paella de carne<br>Cabezada de cerdo con patatas fritas<br>Fruta de temporada   |           |      |     | <b>Bertako kalabaza-krema</b><br><b>Patata tortila labean entsaladarekin</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Crema de calabaza local<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Quesitos la vaca que rie   |     |           |      | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Olasko-urdaiazpikoak labean txanpinoiekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Jamoncitos al horno con champiñones<br>Fruta de temporada                                 |      |     |           |  <b>Patatak errioxar erara</b><br><b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Sasoiko fruta</b><br>Patatas a la riojana<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada |     |      |     |           |      |     |      |     |
| <b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b><br>Sopa - Huevo - Yogur   |      |     |      | <b>Entsalada - Haragi - Fruta</b><br>Ensalada - Carne - Fruta   |           |      |     | <b>Krema - Hegazti - Fruta</b><br>Crema - Ave - Fruta  |     |           |      | <b>Patata - Arraina - Jogurta</b><br>Patata - Pescado - Yogur   |      |     |           | <b>Barazki - Arraina - Esnekia</b><br>Verdura - Pescado - Lácteo  |     |      |     |           |      |     |      |     |

