



| ASTELEHENA / LUNES  |  | ASTEARTEA / MARTES   |  | ASTEAZKENA / MIERCOLES  |  | OSTEGUNA / JUEVES  |  | OSTIRALA / VIERNES  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  | <b>1</b>  |  | <b>2</b> Kcal 892 HC 122 Lip 33 Prot 32  |  | <b>3</b> Kcal 796 HC 102 Lip 19 Prot 52   |  |
|   |  |  |  | JAIA<br>FIESTA  |  | Kirikilak tomatearekin<br>Patata tortila labean<br>entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Espirales con tomate<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                       |  | Dilistak bertako barazkiekin<br>Bakailaoa errioxako erara<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas con verduras locales<br>Bacalao a la riojana<br>Fruta de temporada   |  |
|   |  |  |  |   |  | Barazki - Arraina - Esnekia<br>Verdura - Pescado - Lácteo  |  | Zopa - Arraultz - Jogurta<br>Sopa - Huevo - Yogur   |  |
| <b>6</b> Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44  |  | <b>7</b> Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22   |  | <b>8</b> Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37   |  | <b>9</b> Kcal 772 HC 94 Lip 25 Prot 45   |  | <b>10</b> Kcal 890 HC 97 Lip 38 Prot 40   |  |
| Babarrun zuriak bertako kalabazarekin<br>Izokina saltsa berdean<br>Sasoiko fruta<br>Alubias blancas con calabaza local<br>Salmon en salsa verde<br>Fruta de temporada                       |  | Bertako barazki-krema<br>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Crema de verduras locales<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada |  | Haragi-paella<br>Saxoniako solomoa entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Paella de carne<br>Lomo de sajonia con ensalada<br>Fruta de temporada   |  | Patatak errioxar erara<br>Abadira arrautzatzatua azenario eta txanpinoiekin<br>Aihoria<br>Patatas a la riojana<br>Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon<br>Natillas                        |  | Dilistak bertako barazkiekin<br>Behi- eta txerri-albondigak jardineran<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas con verduras locales<br>Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera<br>Fruta de temporada                     |  |
| Arroza - Arraultz - Esnekia<br>Arroz - Huevo - Lácteo   |  | Pasta - Hegazti - Jogurta<br>Pasta - Ave - Yogur   |  | Barazki - Arraina - Jogurta<br>Verdura - Pescado - Yogur  |  | Entsalada - Haragi - Fruta<br>Ensalada - Carne - Fruta   |  | Krema - Arraina - Jogurta<br>Crema - Pescado - Yogur  |  |
| <b>13</b> Kcal 865 HC 56 Lip 47 Prot 57   |  | <b>14</b> Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48  |  | <b>15</b> Kcal 749 HC 93 Lip 34 Prot 25   |  | <b>16</b> Kcal 689 HC 83 Lip 32 Prot 20  |  | <b>17</b> Kcal 744 HC 114 Lip 13 Prot 47  |  |
| Barazki-menestra<br>Oilasko-izterra errea piper gorriekin<br>Gazta txikia "la vaca que rie"<br>Menestra de verduras<br>Muslo de pollo asado con pimientos rojos<br>Quesitos la vaca que rie |  | Dilistak bertako barazkiekin<br>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas con verduras locales<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta de temporada                  |  | Hegazti-zopa fideoekin<br>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Sopa de ave con fideos<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta de temporada                  |  | Bertako kalabaza-krema<br>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Crema de calabaza local<br>Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada<br>Fruta de temporada |  | Makarroiak tomatearekin<br>Indioilar blanketak anana eta patatekin<br>Sasoiko fruta<br>Macarrones con tomate<br>Blanqueta de pavo con piña y patata<br>Fruta de temporada   |  |
| Arroza - Arraultz - Fruta<br>Arroz - Huevo - Fruta  |  | Entsalada - Hegazti - Jogurta<br>Ensalada - Ave - Yogur  |  | Barazki - Hegazti - Jogurta<br>Verdura - Ave - Yogur  |  | Pasta - Arraina - Esnekia<br>Pasta - Pescado - Lácteo  |  | Krema - Haragi - Jogurta<br>Crema - Carne - Yogur   |  |
| <b>20</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34   |  | <b>21</b> Kcal 907 HC 122 Lip 27 Prot 50   |  | <b>22</b> Kcal 840 HC 107 Lip 24 Prot 52  |  | <b>23</b> Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31  |  | <b>24</b> Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35   |  |
| Dilistak bertako barazkiekin<br>Patata tortila labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Lentejas con verduras locales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta de temporada    |  | Barraskiloak italiar erara<br>Oilasko-bularkia entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Caracolillos italiana<br>Pechuga de pollo con ensalada<br>Fruta de temporada                                     |  | Indaba zuriak bertako barazkiekin<br>Solomo ontzutua patata frijiturekin<br>Edateko jogurta<br>Alubias blancas con verduras locales<br>Lomo adobado con patatas fritas<br>Yogur bebible |  | Porru- eta ziazerba-krema<br>Hegazti-hanburgesa landare salteatuarekin<br>Sasoiko fruta<br>Crema de puerros y espinacas<br>Hamburguesa de ave con salteado campestre<br>Fruta de temporada         |  | Patata gisatuak<br>Izokina meniere erara<br>Sasoiko fruta<br>Patatas guisadas<br>Salmon meniere<br>Fruta de temporada   |  |
| Barazki - Arraina - Jogurta<br>Verdura - Pescado - Yogur  |  | Entsalada - Arraultz - Jogurta<br>Ensalada - Huevo - Yogur   |  | Krema - Haragi - Fruta<br>Crema - Carne - Fruta   |  | Pasta - Arraultz - Jogurta<br>Pasta - Huevo - Yogur  |  | Barazki - Hegazti - Jogurta<br>Verdura - Ave - Yogur  |  |
| <b>27</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46   |  | <b>28</b> Kcal 832 HC 132 Lip 29 Prot 16   |  | <b>29</b> Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57   |  | <b>30</b> Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44  |  | <b>31</b> Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27  |  |
| Barazki-krema<br>Txahal-gisatua barazki-saltsan<br>Jogurta<br>Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur   |  | Barazki-paella<br>San jakoboa entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Paella vegetal<br>San jacoboa con ensalada<br>Fruta de temporada  |  | Lekak patatekin<br>Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin<br>Sasoiko fruta<br>Vainas con patatas<br>Jamoncitos al horno con pimientos rojos<br>Fruta de temporada                  |  | Garbantzuak bertako kalabazarekin<br>Abadira arrautzatzatua maionesarekin<br>Sasoiko fruta<br>Garbanzos con calabaza local<br>Abadejo a la romana con mahonesa<br>Fruta de temporada               |  | Makarroi integralak tomatekin<br>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin<br>Sasoiko fruta<br>Macarrones integrales con tomate<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Fruta de temporada |  |
| Arroza - Arraultz - Fruta<br>Arroz - Huevo - Fruta  |  | Entsalada - Hegazti - Esnekia<br>Ensalada - Ave - Lácteo   |  | Pasta - Arraina - Jogurta<br>Pasta - Pescado - Yogur  |  | Zopa - Haragi - Esnekia<br>Sopa - Carne - Lácteo   |  | Krema - Hegazti - Jogurta<br>Crema - Ave - Yogur  |  |