



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b> Kcal 599 HC 65 Lip 17 Prot 44		<b>2</b> Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43		<b>3</b> Kcal 865 HC 117 Lip 31 Prot 34	
				<b>Lekak patatekin Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca		<b>Garbantzauak bertako kalabazarekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta fresca		<b>Makarroi integralak bolognesa Patata eta hegalabur tortila Fruta freskoa</b> Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun Fruta fresca	
<b>6</b> Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41		<b>7</b> Kcal 556 HC 62 Lip 16 Prot 42		<b>8</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30		<b>9</b> Kcal 962 HC 74 Lip 48 Prot 60		<b>10</b> Kcal 733 HC 106 Lip 15 Prot 48	
<b>Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua txanpinoekin Jogurt naturala, azukrerik gabea</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con champiñones Yogur natural sin azúcar	<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca		<b>Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra errea kalabazina eta azenarioekin Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con calabacín y zanahoria Fruta fresca		<b>Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua limoiarekin Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Bacalao a la romana con limón Fruta fresca			
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur		<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur		<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur			
<b>13</b> Kcal 600 HC 73 Lip 13 Prot 44	<b>14</b> Kcal 675 HC 90 Lip 9 Prot 58	<b>15</b> Kcal 694 HC 61 Lip 35 Prot 36		<b>16</b> Kcal 632 HC 85 Lip 21 Prot 29		<b>17</b> Kcal 841 HC 137 Lip 26 Prot 20			
<b>Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinerara erara Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	<b>Barazki-krema Txahal-hanburgesa 100% barazki saltsan Jogurt naturala, azukrerik gabea</b> Crema de verduras Hamburguesa 100% ternera en salsa de verduras Yogur natural sin azúcar		<b>Patata gisatuak Legatza errioxar erara Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la riojana Fruta fresca		<b>Haragi-paella Bakailao-kroketak Fruta freskoa</b> Paella de carne Croquetas de bacalao Fruta fresca			
<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta		<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur		<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta			
<b>20</b> Kcal 717 HC 90 Lip 17 Prot 54	<b>21</b> Kcal 915 HC 93 Lip 53 Prot 27	<b>22</b> Kcal 808 HC 125 Lip 16 Prot 46		<b>23</b> Kcal 914 HC 118 Lip 37 Prot 30		<b>24</b> Kcal 571 HC 79 Lip 16 Prot 31			
<b>Babarrun zuriak kalabazarekin Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema Txahal-albondiga mistoak patata frigituekin Jogurt naturala, azukrerik gabea</b> Crema de calabaza local Albondigas mixtas de ternera con patatas fritas Yogur natural sin azúcar	<b>Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca		<b>Garbantzauak bertako barazkiekin Patata tortila Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca		<b>Porrusalda Indioilar bularkia lekekin Fruta freskoa</b> Purrusalda Pechuga de pavo con judías verdes Fruta fresca			
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo		<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur		<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur			
<b>27</b> Kcal 1079 HC 96 Lip 50 Prot 65	<b>28</b> Kcal 690 HC 78 Lip 26 Prot 38	<b>29</b> Kcal 884 HC 129 Lip 32 Prot 24		<b>30</b> Kcal 695 HC 96 Lip 30 Prot 18					
<b>Babarrun gorriak barazkiekin Oilasko-izterra errea patata frijituekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta fresca	<b>Patata gisatuak Legatza arrautzatzatua piper gorriekin Jogurt naturala, azukrerik gabea</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur natural sin azúcar	<b>Barraskiloak tomatearekin Patata tortila Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Tortilla de patata Fruta fresca		<b>Barazki-krema Hegaluzen-panadillak Fruta freskoa</b> Crema de verduras Empanadillas de bonito Fruta fresca					
<b>Zopa - Arrautz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo		<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur					