



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	812	HC	157	3	Kcal	645	HC	75	4	Kcal	924	HC	105	5	Kcal	701	HC	98	6	Kcal	720	HC	81
Lip		8	Prot	33	Lip		29	Prot	24	Lip		27	Prot	40	Lip		17	Prot	42	Lip		26	Prot	44
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca					Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Garbantzuak bertako kalabazarekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Yogur					Fideua barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Fideua con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
9	Kcal	629	HC	83	10	Kcal	726	HC	101	11	Kcal	787	HC	109	12	Kcal	681	HC	86	13	Kcal	836	HC	96
Lip		18	Prot	36	Lip		21	Prot	37	Lip		26	Prot	34	Lip		21	Prot	38	Lip		31	Prot	47
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Solomoa labean patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo al horno con patatas fritas Fruta fresca					Makarroi integralak italiar erara Bakailaoa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Bacalao con ensalada Fruta fresca					Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur					Bertako barazki-krema Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
16	Kcal	779	HC	80	17	Kcal	820	HC	80	18	Kcal	881	HC	117	19	Kcal	644	HC	79	20	Kcal	768	HC	125
Lip		28	Prot	51	Lip		30	Prot	61	Lip		27	Prot	45	Lip		18	Prot	43	Lip		17	Prot	35
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con jamon Fruta fresca					Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Kirikilak tomatearekin Bakailaoa labean okin patatekin Jogurta Espirales con tomate Bacalao al horno con panadera Yogur					Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de porrusalda con picatostes integrales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				
23	Kcal	818	HC	66	24	Kcal	799	HC	108	25	Kcal	685	HC	114	26	Kcal	718	HC	71	27	Kcal	648	HC	78
Lip		47	Prot	29	Lip		28	Prot	34	Lip		15	Prot	29	Lip		25	Prot	55	Lip		16	Prot	49
Leka-krema patatekin Hegazti-saltxitxa freskoak txanpinoiekin Fruta freskoa Crema de vainas con patatas Salchichas frescas de ave con champiñones Fruta fresca					Babarrun gorrien eltzekoa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua erara limoiarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza a la romana con limon Yogur					Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Hegazti-zopa fideoekin Indioilar blanketeta anana eta patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
30	Kcal	714	HC	86	31	Kcal	827	HC	88															
Lip		25	Prot	37	Lip		42	Prot	26															
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Albondigak jardineran Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Albondigas a la jardinera Fruta fresca																			
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur																			

