



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	812	HC	157	<b>3</b>	Kcal	683	HC	83	<b>4</b>	Kcal	1039	HC	113	<b>5</b>	Kcal	812	HC	109	<b>6</b>	Kcal	735	HC	84
	Lip	8	Prot	33		Lip	23	Prot	39		Lip	36	Prot	52		Lip	25	Prot	39		Lip	28	Prot	37
<p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca</p>					<p><b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales <b>Lomo adobado con patatas fritas (d)</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local <b>Atun a la riojana</b> Yogur</p>					<p><b>Makarroiak barazkiekin (zd)</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con verduras (dc)</b> Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p><b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde <b>Bacalao al horno con ensalada</b> Fruta fresca</p>				
<b>9</b>	Kcal	629	HC	83	<b>10</b>	Kcal	883	HC	111	<b>11</b>	Kcal	936	HC	95	<b>12</b>	Kcal	681	HC	86	<b>13</b>	Kcal	721	HC	88
	Lip	18	Prot	36		Lip	32	Prot	35		Lip	41	Prot	50		Lip	21	Prot	38		Lip	22	Prot	47
<p><b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Solomoa labean patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo al horno con patatas fritas Fruta fresca</p>					<p><b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) <b>Bacalao al horno con ensalada</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Chuleta de cerdo al horno con ensalada</b> Yogur</p>					<p><b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca</p>					<p><b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca</p>				
<b>16</b>	Kcal	667	HC	89	<b>17</b>	Kcal	820	HC	80	<b>18</b>	Kcal	939	HC	121	<b>19</b>	Kcal	644	HC	79	<b>20</b>	Kcal	845	HC	133
	Lip	12	Prot	52		Lip	30	Prot	61		Lip	35	Prot	29		Lip	18	Prot	43		Lip	24	Prot	28
<p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpiñoiekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Lomo adobado con champiñones (d)</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p><b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Bakailaoa labean okin patatekin</b> <b>Jogurta</b> <b>Macarrones con tomate (dc)</b> Bacalao al horno con panadera Yogur</p>					<p><b>Porrusalda crema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de porrusalda con picatostes integrales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca</p>					<p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate <b>Merluza al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca</p>				
<b>23</b>	Kcal	606	HC	72	<b>24</b>	Kcal	854	HC	98	<b>25</b>	Kcal	837	HC	131	<b>26</b>	Kcal	718	HC	71	<b>27</b>	Kcal	740	HC	94
	Lip	16	Prot	41		Lip	27	Prot	58		Lip	24	Prot	28		Lip	25	Prot	55		Lip	21	Prot	42
<p><b>Leka-krema patatekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpiñoiekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de vainas con patatas <b>Lomo adobado con champiñones (d)</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Babarrun gorrien eltzekoa</b> <b>Txahal-gisatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas <b>Guisado de ternera con ensalada</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean limoiarekin</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate <b>Merluza al horno con limon</b> Yogur</p>					<p><b>Bertoko barazki crema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p><b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Indioilar blanketa anana eta patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Sopa de ave con arroz</b> Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca</p>				
<b>30</b>	Kcal	751	HC	95	<b>31</b>	Kcal	827	HC	88															
	Lip	19	Prot	52		Lip	42	Prot	26															
<p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Lomo adobado con patatas fritas (d)</b> Fruta fresca</p>					<p><b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Albondigak jardineran (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales <b>Albondigas a la jardinera (d)</b> Fruta fresca</p>																			