



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	812	HC	157	3	Kcal	645	HC	75	4	Kcal	914	HC	101	5	Kcal	701	HC	98	6	Kcal	720	HC	81
	Lip	8	Prot	33		Lip	29	Prot	24		Lip	27	Prot	53		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 frijituakin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Garbantzuak bertako kalabazarekin Hegalaburra errioxako erara Sojako postrea Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Postre de soja					Fideua barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta freskoa Fideua con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca				
9	Kcal	629	HC	83	10	Kcal	726	HC	101	11	Kcal	773	HC	108	12	Kcal	681	HC	86	13	Kcal	836	HC	96
	Lip	18	Prot	36		Lip	21	Prot	37		Lip	25	Prot	33		Lip	21	Prot	38		Lip	31	Prot	47
Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Solomoa labean patata frijituakin 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 Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Postre de soja					Bertako barazki-krema Indioilar gisatua jardineran erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Pavo guisado a la jardineran Fruta fresca					Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua maionesarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				
16	Kcal	779	HC	80	17	Kcal	820	HC	80	18	Kcal	867	HC	116	19	Kcal	644	HC	79	20	Kcal	768	HC	125
	Lip	28	Prot	51		Lip	30	Prot	61		Lip	26	Prot	43		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 Sojako postrea Espirales con tomate Bacalao al horno con panadera Postre de soja					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 arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				
23	Kcal	606	HC	72	24	Kcal	799	HC	108	25	Kcal	671	HC	113	26	Kcal	718	HC	71	27	Kcal	648	HC	78
	Lip	16	Prot	41		Lip	28	Prot	34		Lip	14	Prot	27		Lip	25	Prot	55		Lip	16	Prot	49
Leka-krema patatekin Solomo ontzutua txanpiñoekin (d) Fruta freskoa Crema de vainas con patatas Lomo adobado con champiñones (d) Fruta fresca					Babarrun gorrien eltzekoa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Arroza tomatearekin Legatza arrautzatzatua erara limoiarekin Sojako postrea Arroz con tomate Merluza a la romana con limon Postre de soja					Bertoko barazki crema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Hegazti-zopa fideoekin Indioilar blanketa anana eta patatekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta fresca				
30	Kcal	714	HC	86	31	Kcal	827	HC	88															
	Lip	25	Prot	37		Lip	42	Prot	26															
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituakin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Albondigak jardineran (d) Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Albondigas a la jardineran (d) Fruta fresca																			