



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				
8	Kcal	831	HC	128	9	Kcal	620	HC	87	10	Kcal	879	HC	116	11	Kcal	809	HC	88	12	Kcal	739	HC	91
	Lip	20	Prot	40		Lip	23	Prot	19		Lip	26	Prot	52		Lip	23	Prot	67		Lip	26	Prot	38
Arroza tomatearekin Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Barraskiloak tomate eta gaztarekin Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Caracolillos con tomate y queso Bacalao a la romana con ensalada Yogur					Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-izterra txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada				
15	Kcal	645	HC	76	16	Kcal	748	HC	106	17	Kcal	687	HC	79	18	Kcal	858	HC	98	19	Kcal	740	HC	110
	Lip	29	Prot	24		Lip	22	Prot	37		Lip	23	Prot	38		Lip	36	Prot	38		Lip	21	Prot	32
Bertoko barazki crema ogi integral txigortuarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Bolognesa espagetiak Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Espaguetis bolognesa Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Lekak patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Yogur					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hanburgesa ketchup-arekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada					Haragi-paella Bakailaoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Bacalao con ensalada Fruta de temporada				
22	Kcal	635	HC	89	23	Kcal	811	HC	96	24	Kcal	733	HC	46	25	Kcal	706	HC	102	26	Kcal	740	HC	85
	Lip	23	Prot	21		Lip	29	Prot	45		Lip	35	Prot	60		Lip	16	Prot	42		Lip	21	Prot	56
Bertako barazki crema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Entsalada mistoa Oilasko-izterra patatekin Jogurta Ensalada mixta Muslo de pollo con patatas Yogur					Makarroi integralak italiar erara Bakailaoa piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada					Marmitakoa Indioilar bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada				
29	Kcal	729	HC	108	30	Kcal	830	HC	91															
	Lip	14	Prot	46		Lip	40	Prot	28															
Fideua barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Fideua con verduras Bacalao a la riojana Fruta de temporada					Azalorea patatekin Albondigak jardineran Sasoiko fruta Coliflor con patatas Albondigas a la jardinera Fruta de temporada																			