



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	812	HC	157	9	Kcal	620	HC	87	10	Kcal	686	HC	84	11	Kcal	809	HC	88	12	Kcal	739	HC	91
	Lip	8	Prot	33		Lip	23	Prot	19		Lip	23	Prot	39		Lip	23	Prot	67		Lip	26	Prot	38
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				Porrusalda Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda 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	643	HC	76	16	Kcal	734	HC	121	17	Kcal	687	HC	79	18	Kcal	858	HC	98	19	Kcal	740	HC	110
	Lip	29	Prot	23		Lip	16	Prot	31		Lip	23	Prot	38		Lip	36	Prot	38		Lip	21	Prot	32
Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Legatza labea piper gorriekin Sasoiko fruta Arroz con tomate 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	501	HC	89	24	Kcal	735	HC	46	25	Kcal	695	HC	118	26	Kcal	740	HC	85
	Lip	23	Prot	21		Lip	8	Prot	23		Lip	35	Prot	60		Lip	12	Prot	34		Lip	21	Prot	56
Bertako barazki krema 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 arrautzaztatua okin patatekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con panadera Fruta de temporada				Entsalada mistoa Oilasko-izterra patata frijituekin Jogurta Ensalada mixta Muslo de pollo con patatas fritas Yogur				Arroza tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada				Marmitakoa Indioilar bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada								
29	Kcal	742	HC	119	30	Kcal	890	HC	97															
	Lip	13	Prot	42		Lip	38	Prot	40															
Barazki-paella Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Paella vegetal Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Albondigak jardineran Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta de temporada																				