



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				
<b>8</b>	Kcal	812	HC	157	<b>9</b>	Kcal	620	HC	87	<b>10</b>	Kcal	879	HC	116	<b>11</b>	Kcal	809	HC	88	<b>12</b>	Kcal	739	HC	91
	Lip	8	Prot	33		Lip	23	Prot	19		Lip	26	Prot	52		Lip	23	Prot	67		Lip	26	Prot	38
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada					<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					<b>Barraskiloak tomate eta gaztarekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Caracolillos con tomate y queso Bacalao a la romana con ensalada Yogur					<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada				
<b>15</b>	Kcal	645	HC	76	<b>16</b>	Kcal	748	HC	106	<b>17</b>	Kcal	687	HC	79	<b>18</b>	Kcal	858	HC	98	<b>19</b>	Kcal	740	HC	110
	Lip	29	Prot	24		Lip	22	Prot	37		Lip	23	Prot	38		Lip	36	Prot	38		Lip	21	Prot	32
<b>Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					<b>Bolognesa espagetiak</b> <b>Legatza labean piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espaguetis bolognesa Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Yogur					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchup-arekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada					<b>Haragi-paella</b> <b>Bakailaoa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Bacalao con ensalada Fruta de temporada				
<b>22</b>	Kcal	635	HC	89	<b>23</b>	Kcal	811	HC	96	<b>24</b>	Kcal	735	HC	46	<b>25</b>	Kcal	706	HC	102	<b>26</b>	Kcal	740	HC	85
	Lip	23	Prot	21		Lip	29	Prot	45		Lip	35	Prot	60		Lip	16	Prot	42		Lip	21	Prot	56
<b>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales con picatostes Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					<b>Entsalada mistoa</b> <b>Oilasko-izterra patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Ensalada mixta Muslo de pollo con patatas fritas Yogur					<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada					<b>Marmitakoa</b> <b>Indioilar bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada				
<b>29</b>	Kcal	729	HC	108	<b>30</b>	Kcal	890	HC	97															
	Lip	14	Prot	46		Lip	38	Prot	40															
<b>Fideua barazkiekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Fideua con verduras Bacalao a la riojana Fruta de temporada					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Albondigak jardineran</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta de temporada																			