



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	886	HC	118	11	Kcal	809	HC	88	12	Kcal	739	HC	91
	Lip	8	Prot	33		Lip	23	Prot	19		Lip	27	Prot	45		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					Makarroiak tomate eta gaztarekin (zd) Bakailaoa labean entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate y queso (dc) Bacalao al horno 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	754	HC	87	16	Kcal	869	HC	119	17	Kcal	687	HC	79	18	Kcal	969	HC	109	19	Kcal	829	HC	119
	Lip	37	Prot	20		Lip	30	Prot	31		Lip	23	Prot	38		Lip	44	Prot	35		Lip	26	Prot	34
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					Bolognesa espagetiak (zd) Legatza labean piper gorriekin Sasoiko fruta Espaguetis bolognesa (dc) 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 (d) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con ketchup (d) Fruta de temporada					Haragi-paella Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada				
22	Kcal	635	HC	89	23	Kcal	779	HC	100	24	Kcal	845	HC	57	25	Kcal	1005	HC	115	26	Kcal	740	HC	85
	Lip	23	Prot	21		Lip	28	Prot	34		Lip	43	Prot	57		Lip	2037	Prot	33		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 labean maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada					Entsalada mistoa (d) Oilasko-izterra patatekin Jogurta Ensalada mixta (d) Muslo de pollo con patatas Yogur					Makarroiak italiar erara (zd) Bakailaoa labean piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones italiana (dc) Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Marmitakoa Indioilar bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada				
29	Kcal	853	HC	130	30	Kcal	1001	HC	108															
	Lip	21	Prot	39		Lip	46	Prot	37															
Barazki-paella Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Paella vegetal Bacalao a la riojana Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Albondigak jardineran (d) Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas a la jardinera (d) Fruta de temporada																			