



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1 Kcal 903 HC 103 Lip 33 Prot 52 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri txuleta saltsan jardinerera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo en salsa a la jardinerera Fruta fresca Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	2 Kcal 2721 HC 103 Lip 179 Prot 178 Makarroiak tomatearekin Tortila hegalaurrearekin eta entsaladarekin Aihoria Macarrones con tomate Tortilla de atun con ensalada Natillas Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta								
5 Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 Karakolilloak italiar erara Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 848 HC 109 Lip 34 Prot 45 Garbantzuz erregosiak Hegaluzer medailoia entsaladarekin Izozkia Garbanzos estofados Medallon de bonito con ensalada Helado	7 Kcal 820 HC 93 Lip 29 Prot 50 Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko bularkia kuskusekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Pechuga de pollo con cuscus Fruta fresca	8 Kcal 609 HC 74 Lip 20 Prot 30 Lekak patatekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	9 Kcal 776 HC 124 Lip 17 Prot 34 Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Jogurta Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Yogur																				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta				
12					13 Kcal 829 HC 100 Lip 23 Prot 33 Espagetiak tomatearekin Hegaluzer medailoia errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Espaguetis con tomate Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	14 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	15 Kcal 587 HC 75 Lip 16 Prot 37 Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	16 Kcal 771 HC 92 Lip 21 Prot 57 Garbantzuz erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoiekin Jogurta Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Yogur																
JAIA					FIESTA																			
Barazki - Arraintz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Barazki - Arraintz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta									
19 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 820 HC 121 Lip 18 Prot 44 Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	21 Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	22 Kcal 774 HC 99 Lip 27 Prot 43 Makarroiak italiar erara Legatza salta berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 718 HC 66 Lip 23 Prot 63 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con champiñones Yogur bebible																				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				
26 Kcal 857 HC 123 Lip 25 Prot 42 Haragizko paella Solomo adobatuta patata frijituarekin Fruta freskoa Paella de carne Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	27 Kcal 802 HC 74 Lip 44 Prot 25 Barazki menestra Albondigak barazki saltsan Edateko jogurra Menestra de verduras Albondigas en salsa de verduras Yogur bebible	28 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41 Indaba zuriak odolostearrekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	29 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 Bertoko barazki krema Hegazti saltxitza freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	30 Kcal 806 HC 99 Lip 20 Prot 62 Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Jogurra Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Yogur																				
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				