



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>1</b>	Kcal	894	HC	106	<b>2</b>	Kcal	762	HC	105	<b>3</b>	Kcal	712	HC	97	<b>4</b>	Kcal	760	HC	93	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	36	Prot	41		Lip	27	Prot	42		Lip	28	Prot	18		Lip	22	Prot	51		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak italiar erara Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca				<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur				<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca				<b>Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur				<b>Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca								
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta				<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo				<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta				<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta								
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	794	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	836	HC	100
	Lip	32	Prot	21		Lip	22	Prot	43		Lip	33	Prot	39		Lip	16	Prot	37		Lip	30	Prot	46
<b>Lekak patatekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin Txahal xerra plantxan jardineraren erara Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinerena Yogur				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca				<b>Garbantzu erregosiak Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible								
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta				<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur				<b>Pasta - Arraultz - Esnekia</b> Pasta - Huevo - Lácteo				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta								
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	790	HC	100	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	26	Prot	26		Lip	20	Prot	34		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
<b>Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Yogur				<b>Dilistak bertako barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Barazki paela Haragi bolak saltsan Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca				<b>Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie								
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta								
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	829	HC	85	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	842	HC	74	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	35	Prot	44		Lip	31	Prot	50		Lip	37	Prot	44		Lip	50	Prot	28		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin Txerri txuleta labean barazki saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca				<b>Barazki menestra Oilasko bularkia erromatar erara kuskusekin Jogurta</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo a la romana con cuscus Yogur				<b>Indaba zuriak odolosteararekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur								
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta								



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	911	HC	109	<b>2</b>	Kcal	1039	HC	113	<b>3</b>	Kcal	696	HC	67	<b>4</b>	Kcal	760	HC	93	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	40	Prot	30		Lip	36	Prot	52		Lip	25	Prot	54		Lip	22	Prot	51		Lip	15	Prot	31
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones italiana</b> Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local <b>Atun a la riojana</b> Yogur					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Crema de verduras locales</b> <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	498	HC	75	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	794	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	867	HC	103
	Lip	15	Prot	11		Lip	22	Prot	43		Lip	33	Prot	39		Lip	16	Prot	37		Lip	31	Prot	46
<b>Lekak patatekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Lomo fresco con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardineran erara</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineran Yogur					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txorizozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur bebible				
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	858	HC	86	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	26	Prot	26		Lip	46	Prot	26		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema</b> <b>Hamburgesa txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> <b>Crema de puerros y espinacas</b> <b>Hamburguesa con champiñones</b> Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza salta berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>Macarrones con tomate</b> Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	597	HC	61	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	658	HC	82	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	35	Prot	44		Lip	21	Prot	38		Lip	37	Prot	44		Lip	22	Prot	36		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko petxuga txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras <b>Pechuga de pollo con champiñones</b> Yogur					<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal biribilkia patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Redondo de ternera con patatas fritas</b> Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
<b>1</b>	Kcal	814	HC	98	<b>2</b>	Kcal	651	HC	89	<b>3</b>	Kcal	712	HC	97	<b>4</b>	Kcal	760	HC	93	<b>5</b>	Kcal	768	HC	125
	Lip	33	Prot	35		Lip	25	Prot	34		Lip	28	Prot	18		Lip	22	Prot	51		Lip	15	Prot	38
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Huevos fritos con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak barazkiekin</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> <b>Patatas con verduras</b> Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur				<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Oilasko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca							
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	789	HC	106	<b>11</b>	Kcal	585	HC	75	<b>12</b>	Kcal	784	HC	120
	Lip	32	Prot	21		Lip	22	Prot	43		Lip	31	Prot	28		Lip	16	Prot	37		Lip	22	Prot	32
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardineraren erara</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineraren Yogur				<b>Arroz zuria</b> <b>Txorizozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Arroz blanco</b> Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca				<b>Azenario krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Crema de zanahoria</b> Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca				<b>Barazki paela</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> <b>Paella vegetal</b> Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible							
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	404	HC	69	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	26	Prot	26		Lip	9	Prot	14		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra piperradarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes <b>Filete ruso con piperrada</b> Yogur				<b>Dilistak bertoko barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca				<b>Integral makarroiak tomatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie							
<b>22</b>	Kcal	873	HC	87	<b>23</b>	Kcal	1038	HC	131	<b>24</b>	Kcal	698	HC	62	<b>25</b>	Kcal	842	HC	74	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	36	Prot	53		Lip	33	Prot	61		Lip	35	Prot	35		Lip	50	Prot	28		Lip	20	Prot	31
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Txerri txuleta labean barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Brocoli con patatas</b> Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Makarroiak salteatuak barazkiekin</b> <b>Oilasko bularkia erromatar erara kuskusekin</b> <b>Jogurta</b> <b>Macarrones salteados con verduritas</b> Pechuga de pollo a la romana con cuscus Yogur				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Bertoko barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur							



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	779	HC	109	<b>2</b>	Kcal	1039	HC	113	<b>3</b>	Kcal	696	HC	67	<b>4</b>	Kcal	760	HC	93	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	20	Prot	45		Lip	36	Prot	52		Lip	25	Prot	54		Lip	22	Prot	51		Lip	15	Prot	31
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Yogur					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	388	HC	75	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	909	HC	95	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	867	HC	103
	Lip	5	Prot	13		Lip	22	Prot	43		Lip	39	Prot	48		Lip	16	Prot	37		Lip	31	Prot	46
<b>Azalorea patatekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Coliflor con patatas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardinerara</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinerara Yogur					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur bebible				
<b>15</b>	Kcal	734	HC	63	<b>16</b>	Kcal	678	HC	61	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	27	Prot	61		Lip	36	Prot	29		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Espinaka krema</b> <b>Hamburgesa txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de espinacas Hamburguesa con champiñones Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>Macarrones con tomate</b> Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	597	HC	61	<b>24</b>	Kcal	541	HC	88	<b>25</b>	Kcal	658	HC	82	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	35	Prot	44		Lip	21	Prot	38		Lip	11	Prot	25		Lip	22	Prot	36		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labeen barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko petxuga txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con champiñones Yogur					<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal biribilkia patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	752	HC	98	<b>2</b>	Kcal	762	HC	105	<b>3</b>	Kcal	725	HC	100	<b>4</b>	Kcal	670	HC	88	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	29	Prot	29		Lip	27	Prot	42		Lip	32	Prot	19		Lip	17	Prot	45		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak tomatearekin</b> Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuko bertako kuiarekin</b> Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur					<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Empanadilak entsaladarekin</b> Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales <b>Empanadillas con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> Jogurta <b>Purrusalda</b> Bacalao en salsa marinera Yogur					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	883	HC	109	<b>10</b>	Kcal	804	HC	89	<b>11</b>	Kcal	628	HC	74	<b>12</b>	Kcal	800	HC	99
	Lip	32	Prot	21		Lip	23	Prot	48		Lip	33	Prot	41		Lip	29	Prot	22		Lip	28	Prot	43
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> Jogurta Macarrones con tomate <b>Atun a la riojana</b> Yogur					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales <b>Tortilla francesa de atun con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Huevos fritos con patatas fritas</b> Fruta fresca					<b>Garbantzuko barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> <b>Garbanzos con verduras</b> Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				
<b>15</b>	Kcal	565	HC	78	<b>16</b>	Kcal	515	HC	69	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	825	HC	126	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	21	Prot	18		Lip	15	Prot	28		Lip	15	Prot	33		Lip	28	Prot	22		Lip	23	Prot	39
<b>Barazki zopa</b> <b>Patata tortilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Sopa de verduras</b> Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Legatza plantxan barazkiekin</b> Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes <b>Merluza a la plancha con verduritas</b> Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal <b>Tortilla 3 vegetales</b> Fruta fresca					<b>Integral makarroiak tomatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie				
<b>22</b>	Kcal	806	HC	115	<b>23</b>	Kcal	553	HC	61	<b>24</b>	Kcal	802	HC	88	<b>25</b>	Kcal	704	HC	96	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	29	Prot	23		Lip	17	Prot	34		Lip	33	Prot	42		Lip	31	Prot	18		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Huevos fritos con patatas fritas</b> Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> Jogurta Menestra de verduras <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur					<b>Indaba zuriak barazkiekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Alubias blancas con verduras</b> Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Empanadillas de bonito con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur				



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	752	HC	98	<b>2</b>	Kcal	748	HC	104	<b>3</b>	Kcal	712	HC	97	<b>4</b>	Kcal	656	HC	87	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	29	Prot	29		Lip	26	Prot	41		Lip	28	Prot	18		Lip	16	Prot	43		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak tomatearekin</b> Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> Hegaluze medailoia entsaladarekin <b>Sojako postrea</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Postre de soja					<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Oilasko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Porrusalda</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Purrusalda Bacalao en salsa marinera Postre de soja					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	783	HC	111	<b>10</b>	Kcal	804	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	778	HC	95
	Lip	32	Prot	21		Lip	21	Prot	41		Lip	33	Prot	41		Lip	16	Prot	37		Lip	27	Prot	42
<b>Lekak patatekin</b> <b>Hegalaburrezko empanadilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardineran erara</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineran Postre de soja					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Postre de soja				
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	776	HC	99	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	763	HC	110
	Lip	26	Prot	26		Lip	19	Prot	33		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	21	Prot	37
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Postre de soja					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Integral makarroiak tomatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Postre de soja				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	815	HC	84	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	842	HC	74	<b>26</b>	Kcal	763	HC	123
	Lip	35	Prot	44		Lip	30	Prot	49		Lip	37	Prot	44		Lip	50	Prot	28		Lip	19	Prot	29
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko bularkia erromatar erara kuskusekin</b> <b>Sojako postrea</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo a la romana con cuscus Postre de soja					<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Postre de soja				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
<b>1</b>	Kcal	911	HC	109	<b>2</b>	Kcal	901	HC	97	<b>3</b>	Kcal	696	HC	67	<b>4</b>	Kcal	733	HC	92	<b>5</b>	Kcal	768	HC	125
	Lip	40	Prot	30		Lip	32	Prot	41		Lip	25	Prot	54		Lip	20	Prot	49		Lip	15	Prot	38
<b>Makarroiak italiar erara</b> Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak barazkiekin</b> Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Patatas con verduras Atun a la riojana Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema</b> Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				<b>Patatak errioxar erara</b> Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin</b> Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca							
<b>8</b>	Kcal	388	HC	75	<b>9</b>	Kcal	770	HC	111	<b>10</b>	Kcal	789	HC	106	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	669	HC	108
	Lip	5	Prot	13		Lip	20	Prot	40		Lip	31	Prot	28		Lip	16	Prot	37		Lip	13	Prot	34
<b>Azalorea patatekin</b> Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Coliflor con patatas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> Txahal xerra plantxan jardineran erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineran Fruta fresca				<b>Arroz zuria</b> Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Arroz blanco Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako kui krema</b> Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca				<b>Barazki paela</b> Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca							
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	578	HC	75	<b>17</b>	Kcal	700	HC	86	<b>18</b>	Kcal	825	HC	126	<b>19</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	26	Prot	26		Lip	21	Prot	22		Lip	25	Prot	33		Lip	28	Prot	22		Lip	20	Prot	36
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema</b> Legatza plantxan barazkiekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Merluza a la plancha con verduritas Fruta fresca				<b>Patatak barazkiekin</b> Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas con verduras Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Barazki paela</b> 3 barazkietako tortila Fruta freskoa Paella vegetal Tortilla 3 vegetales Fruta fresca				<b>Integral makarroiak tomatekin</b> Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca							
<b>22</b>	Kcal	873	HC	87	<b>23</b>	Kcal	890	HC	118	<b>24</b>	Kcal	698	HC	62	<b>25</b>	Kcal	658	HC	82	<b>26</b>	Kcal	750	HC	124
	Lip	36	Prot	53		Lip	28	Prot	44		Lip	35	Prot	35		Lip	22	Prot	36		Lip	18	Prot	29
<b>Brokolia patatekin</b> Txerri txuleta labean barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Makarroiak salteatuak</b> barazkiekin Oilasko petxuga txanpinoiekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema</b> Txahal biribilkia patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca				<b>Arroza tomatearekin</b> Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca							



# otsaila - febrero 2021

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	779	HC	109	<b>2</b>	Kcal	914	HC	101	<b>3</b>	Kcal	696	HC	67	<b>4</b>	Kcal	746	HC	92	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	20	Prot	45		Lip	27	Prot	53		Lip	25	Prot	54		Lip	21	Prot	49		Lip	15	Prot	31
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Solomo freskoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Postre de soja					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Postre de soja					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	498	HC	75	<b>9</b>	Kcal	783	HC	111	<b>10</b>	Kcal	909	HC	95	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	734	HC	88
	Lip	15	Prot	11		Lip	21	Prot	41		Lip	39	Prot	48		Lip	16	Prot	37		Lip	22	Prot	48
<b>Lekak patatekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardineran erara</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineran Postre de soja					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Sojako postrea</b> Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Postre de soja				
<b>15</b>	Kcal	734	HC	63	<b>16</b>	Kcal	733	HC	74	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	763	HC	110
	Lip	27	Prot	61		Lip	37	Prot	28		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	21	Prot	37
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema</b> <b>Hanburgesa txanpiñoekin</b> <b>Sojako postrea</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con champiñones Postre de soja					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza salta berdean</b> <b>Sojako postrea</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Postre de soja				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	583	HC	61	<b>24</b>	Kcal	541	HC	88	<b>25</b>	Kcal	658	HC	82	<b>26</b>	Kcal	763	HC	123
	Lip	35	Prot	44		Lip	20	Prot	37		Lip	11	Prot	25		Lip	22	Prot	36		Lip	19	Prot	29
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko petxuga txanpiñoekin</b> <b>Sojako postrea</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con champiñones Postre de soja					<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal biribilkia patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Sojako postrea</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Postre de soja				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	894	HC	106	<b>2</b>	Kcal	762	HC	105	<b>3</b>	Kcal	712	HC	97	<b>4</b>	Kcal	760	HC	93	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	36	Prot	41		Lip	27	Prot	42		Lip	28	Prot	18		Lip	22	Prot	51		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak italiar erara Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur					 <b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					 <b>Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur					 <b>Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta					<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo					<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta					<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta				
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	794	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	836	HC	100
	Lip	32	Prot	21		Lip	22	Prot	43		Lip	33	Prot	39		Lip	16	Prot	37		Lip	30	Prot	46
 <b>Lekak patatekin Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					 <b>Makarroiak tomatearekin Txahal xerra plantxan jardinera erara Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur					 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca					 <b>Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					 <b>Garbantu erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Edateko jogurra</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta					<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur					<b>Pasta - Arraultz - Esnekia</b> Pasta - Huevo - Lácteo					<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta				
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	790	HC	100	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	26	Prot	26		Lip	20	Prot	34		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
 <b>Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					 <b>Barazki paela Haragi bolak saltsan Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					 <b>Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie				
<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo					<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta					<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur					<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	829	HC	85	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	842	HC	74	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	35	Prot	44		Lip	31	Prot	50		Lip	37	Prot	44		Lip	50	Prot	28		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin Txerri txuleta labean barazki saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					 <b>Barazki menestra Oilasko bularkia erromatar erara kuskusekin Jogurta</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo a la romana con cuscus Yogur					<b>Indaba zuriak odolostearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca					 <b>Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur				
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur					<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur					<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur					<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta				



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	894	HC	106	<b>2</b>	Kcal	914	HC	101	<b>3</b>	Kcal	696	HC	67	<b>4</b>	Kcal	746	HC	92	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	36	Prot	41		Lip	27	Prot	53		Lip	25	Prot	54		Lip	21	Prot	49		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak italiar erara Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin Hegalaburra errioxar erara Sojako postrea</b> Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Postre de soja					<b>Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Sojako postrea</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Postre de soja					<b>Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	498	HC	75	<b>9</b>	Kcal	783	HC	111	<b>10</b>	Kcal	794	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	734	HC	88
	Lip	15	Prot	11		Lip	21	Prot	41		Lip	33	Prot	39		Lip	16	Prot	37		Lip	22	Prot	48
<b>Lekak patatekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Lomo fresco con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin Txahal xerra plantxan jardineran Sojako postrea</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardineran Postre de soja					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortilla entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak Legatza labeen entsaladarekin Sojako postrea</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con ensalada</b> Postre de soja				
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	733	HC	74	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	763	HC	110
	Lip	26	Prot	26		Lip	37	Prot	28		Lip	15	Prot	33		Lip	43	Prot	26		Lip	21	Prot	37
<b>Hegazti zopa fideoekin Patata tortilla entsaladarekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema Hanburgesa txanpiñoekin Sojako postrea</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con champiñones Postre de soja					<b>Dilistak bertako barazkiekin Makailoa labeen entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Barazki paela Haragi bolak saltsan Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Sojako postrea</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Postre de soja				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	583	HC	61	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	658	HC	82	<b>26</b>	Kcal	763	HC	123
	Lip	35	Prot	44		Lip	20	Prot	37		Lip	37	Prot	44		Lip	22	Prot	36		Lip	19	Prot	29
<b>Dilistak bertako barazkiekin Txerri txuleta labeen barazki saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra Oilasko petxuga txanpiñoekin Sojako postrea</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo con champiñones Postre de soja					<b>Indaba zuriak odolostearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema Txahal biribilkia patata frijituekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Redondo de ternera con patatas fritas</b> Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Sojako postrea</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Postre de soja				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	894	HC	106	<b>2</b>	Kcal	1039	HC	113	<b>3</b>	Kcal	712	HC	97	<b>4</b>	Kcal	812	HC	89	<b>5</b>	Kcal	749	HC	123
	Lip	36	Prot	41		Lip	36	Prot	52		Lip	28	Prot	18		Lip	33	Prot	43		Lip	15	Prot	31
<b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegalaburra errioxar erara</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local <b>Atun a la riojana</b> Yogur					<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Oilasko kroketa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana <b>Merluza en salsa</b> Yogur					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
<b>8</b>	Kcal	734	HC	94	<b>9</b>	Kcal	797	HC	112	<b>10</b>	Kcal	794	HC	89	<b>11</b>	Kcal	587	HC	75	<b>12</b>	Kcal	836	HC	100
	Lip	32	Prot	21		Lip	22	Prot	43		Lip	33	Prot	39		Lip	16	Prot	37		Lip	30	Prot	46
<b>Lekak patatekin</b> <b>Empanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Empanadillas con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Jogurta</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txorizozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				
<b>15</b>	Kcal	653	HC	81	<b>16</b>	Kcal	790	HC	100	<b>17</b>	Kcal	816	HC	120	<b>18</b>	Kcal	964	HC	123	<b>19</b>	Kcal	726	HC	99
	Lip	26	Prot	26		Lip	20	Prot	34		Lip	23	Prot	30		Lip	43	Prot	26		Lip	23	Prot	39
<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca					<b>Barazki paela</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Albondigas en salsa Fruta fresca					<b>Integral makarroiak tomatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie				
<b>22</b>	Kcal	954	HC	115	<b>23</b>	Kcal	829	HC	85	<b>24</b>	Kcal	844	HC	88	<b>25</b>	Kcal	842	HC	74	<b>26</b>	Kcal	777	HC	124
	Lip	35	Prot	44		Lip	31	Prot	50		Lip	37	Prot	44		Lip	50	Prot	28		Lip	20	Prot	31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca					<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko bularkia erromatar erara kuskusekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Pechuga de pollo a la romana con cuscus Yogur					<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con patatas fritas Fruta fresca					<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur				