



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b> Kcal 637 HC 89 Lip 24 Prot 21 <p><b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<b>4</b> Kcal 924 HC 105 Lip 27 Prot 40 <p><b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegaluze medailoia tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa de tomate Yogur</p>	<b>5</b> Kcal 851 HC 126 Lip 30 Prot 25 <p><b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca</p>	<b>6</b> Kcal 733 HC 92 Lip 20 Prot 49 <p><b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca</p>	<b>7</b> Kcal 792 HC 124 Lip 17 Prot 34 <p><b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Yogur</p>
<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo <b>10</b> Kcal 575 HC 67 Lip 13 Prot 43 <p><b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Pavo guisado con champiñones Fruta fresca</p>	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta <b>11</b> Kcal 859 HC 129 Lip 22 Prot 41 <p><b>Haragizko paella</b> <b>Txahal xerra ogi birrineztatua</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Paella de carne Filete de ternera empanado a la jardinera Fruta en almibar</p>	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>12</b> Kcal 762 HC 89 Lip 31 Prot 36 <p><b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Txanpinoiezko tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta fresca</p>	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur <b>13</b> Kcal 587 HC 75 Lip 16 Prot 37 <p><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</p>	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta <b>14</b> Kcal 893 HC 103 Lip 35 Prot 46 <p><b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Helado</p>
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur <b>17</b> Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 <p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur <b>18</b> Kcal 654 HC 82 Lip 19 Prot 41 <p><b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo adobado con pimientos rojos Yogur</p>	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>19</b> Kcal 838 HC 122 Lip 26 Prot 26 <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao con ensalada Fruta fresca</p>	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>20</b> Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37 <p><b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoeekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca</p>	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta <b>21</b> Kcal 833 HC 114 Lip 25 Prot 42 <p><b>Integral makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Edateko jogurra</b> Macarrones integrales italiana Merluza en salsa verde Yogur bebible</p>
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>24</b> Kcal 927 HC 114 Lip 32 Prot 46 <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean kuskusarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con cuscus Fruta fresca</p>	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta <b>25</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 <p><b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca</p>	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur <b>26</b> Kcal 871 HC 89 Lip 39 Prot 46 <p><b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Cocido de alubias blancas Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur</p>	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo <b>27</b> Kcal 688 HC 67 Lip 19 Prot 55 <p><b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca</p>	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta <b>28</b> Kcal 713 HC 110 Lip 20 Prot 31 <p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzestatua entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Arroz con tomate Merluza rebozada con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur <b>31</b> Kcal 999 HC 123 Lip 45 Prot 25 <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Haragi bolak saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Albondigas en salsa Fruta fresca</p>	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur 	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta 	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo 	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta 
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur 				