



| ASTELEHENA / LUNES                                                                                                                                                                                                                                                  | ASTEARTEA / MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                          | ASTEAZKENA / MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | OSTEGUNA / JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                              | OSTIRALA / VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> Kcal 809 HC 94<br>Lip 18 Prot 40                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3</b> Kcal 700 HC 88<br>Lip 28 Prot 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b> Kcal 876 HC 163<br>Lip 15 Prot 29                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>5</b> Kcal 836 HC 105<br>Lip 38 Prot 23                                                                                                                                                                                                                               |
| JAIA<br><br>FIESTA                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Hegaluze medailoia tomate saltsan</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Medallón de bonito en salsa de tomate<br>Fruta fresca<br><br><b>Zopa - Hegazti - Fruta</b><br>Sopa - Ave - Fruta                                | <b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin</b><br><b>Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales<br>Tortilla de patata y chorizo con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Pasta - Arraina - Esnekia</b><br>Pasta - Pescado - Lácteo | <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b><br><b>Barazki paella</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Garbanzos con calabaza local<br>Paella vegetal<br>Fruta fresca<br><br><b>Zopa - Haragi - Yogurra</b><br>Sopa - Carne - Yogur                                                                          | <b>Patatak errioxar erara</b><br><b>San jakoboa entsaladarekin</b><br><b>Edateko jogurra</b><br>Patatas a la riojana<br>San jacob con ensalada<br>Yogur bebible<br><br><b>Krema - Arraultz - Fruta</b><br>Crema - Huevo - Fruta                                          |
| <b>8</b> Kcal 846 HC 78<br>Lip 46 Prot 27                                                                                                                                                                                                                           | <b>9</b> Kcal 767 HC 106<br>Lip 20 Prot 45                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> Kcal 773 HC 89<br>Lip 31 Prot 38                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>11</b> Kcal 609 HC 79<br>Lip 17 Prot 38                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b> Kcal 853 HC 107<br>Lip 27 Prot 49                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Lekak patatekin</b><br><b>Haragi bolak saltsan</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Vainas con patatas<br>Albondigas en salsa<br>Fruta fresca<br><br><b>Zopa - Arraina - Yogurra</b><br>Sopa - Pescado - Yogur                                                         | <b>Espiralak tomatearekin</b><br><b>Makailoa mahonesarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Espirales con tomate<br>Bacalao con mahonesa<br>Fruta fresca<br><br><b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b><br>Ensalada - Huevo - Yogur                                                             | <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b><br><b>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla francesa con jamon york y ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Krema - Haragi - Yogurra</b><br>Crema - Carne - Yogur                                      | <b>Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin</b><br><b>Oilasko petxuga patatekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de calabaza local con picatostes integrales<br>Pechuga de pollo con patatas fritas<br>Fruta fresca<br><br><b>Pasta - Arraultz - Fruta</b><br>Pasta - Huevo - Fruta   | <b>Garbantzu erregosiak</b><br><b>Legatz arrautzatzatua</b><br><b>kuiatxorekin</b><br><b>Budina</b><br>Garbanzos estofados<br>Merluza a la romana con calabacin<br>Flan<br><br><b>Barazki - Haragi - Fruta</b><br>Verdura - Carne - Fruta                                |
| <b>15</b> Kcal 653 HC 81<br>Lip 26 Prot 26                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b> Kcal 925 HC 129<br>Lip 20 Prot 40                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>17</b> Kcal 716 HC 99<br>Lip 16 Prot 48                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b> Kcal 634 HC 84<br>Lip 18 Prot 38                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>19</b> Kcal 839 HC 120<br>Lip 26 Prot 38                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hegazti zopa fideoekin</b><br><b>Patata tortila entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Barazki - Arraina - Yogurra</b><br>Verdura - Pescado - Yogur                   | <b>Integral makarroiak italiar erara</b><br><b>Errusiar xerra perretxikoekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Macarrones integrales italiana<br>Filete ruso con champiñones<br>Fruta fresca<br><br><b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b><br>Verdura - Huevo - Lácteo                            | <b>Dilistak arroza integralarekin</b><br><b>Makailoa labean entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con arroz integral<br>Bacalao al horno con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Krema - Hegazti - Yogurra</b><br>Crema - Ave - Yogur                                                                                     | <b>Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin</b><br><b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de purrusalda con picatostes integrales<br>Lomo adobado con pimientos rojos<br>Fruta fresca<br><br><b>Arroza - Arraina - Fruta</b><br>Arroz - Pescado - Fruta | <b>Haragizko paella</b><br><b>Legatza saltsa berdean</b><br><b>Jogurra</b><br>Paella de carne<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur<br><br><b>Zopa - Haragi - Fruta</b><br>Sopa - Carne - Fruta                                                                             |
| <b>22</b> Kcal 1085 HC 101<br>Lip 60 Prot 40                                                                                                                                                                                                                        | <b>23</b> Kcal 775 HC 70<br>Lip 44 Prot 27                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>24</b> Kcal 844 HC 88<br>Lip 37 Prot 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>25</b> Kcal 770 HC 87<br>Lip 20 Prot 64                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>26</b> Kcal 748 HC 110<br>Lip 23 Prot 34                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b><br><b>Txerri txuleta labean entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cuscus con verduras locales<br>Chuleta de cerdo al horno con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Krema - Arraultz - Yogurra</b><br>Crema - Huevo - Yogur | <b>Bertako barazki krema</b><br><b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de verduras locales<br>Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate<br>Fruta fresca<br><br><b>Patata - Arraina - Yogurra</b><br>Patata - Pescado - Yogur | <b>Indaba zuriak odolostearekin</b><br><b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Cocido de alubias blancas<br>Tortilla francesa de atun con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b><br>Verdura - Ave - Yogur                                                                    | <b>Brokolia patatekin</b><br><b>Oilasko izterra jardineria erara</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Brocoli con patatas<br>Muslo de pollo a la jardinera<br>Fruta fresca<br><br><b>Arroza - Arraina - Fruta</b><br>Arroz - Pescado - Fruta                                                         | <b>Arroza tomatearekin</b><br><b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b><br><b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b><br>Arroz con tomate<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Quesitos la vaca que rie<br><br><b>Barazki - Haragi - Fruta</b><br>Verdura - Carne - Fruta |
| <b>29</b> Kcal 635 HC 84<br>Lip 9 Prot 55                                                                                                                                                                                                                           | <b>30</b> Kcal 689 HC 82<br>Lip 32 Prot 20                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dilistak bertako barazkiekin</b><br><b>Indoiilar gisatua txanpiñoekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Lentejas con verduras locales<br>Pavo guisado con champiñones<br>Fruta fresca<br><br><b>Krema - Arraina - Yogurra</b><br>Crema - Pescado - Yogur            | <b>Bertako kui krema</b><br><b>Nuggets-ak entsaladarekin</b><br><b>Fruta freskoa</b><br>Crema de calabaza local<br>Nuggets con ensalada<br>Fruta fresca<br><br><b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b><br>Pasta - Huevo - Yogur                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |