



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>2</b> Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38 Garbantzua bertako barazkiekin Hanburgesa entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 921 HC 110 Lip 37 Prot 44 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Edateko jogurta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible
		<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta
<b>6</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37 Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Haragi-paella Hegaluz medailoia saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta freskoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 658 HC 87 Lip 21 Prot 35 Porrusalda Legatza arrautzaztatua piper gorriarekin Jogurta Porrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta
<b>13</b> Kcal 581 HC 71 Lip 20 Prot 30 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 Makarroiak italiar erara Bakailoa maionesarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>16</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazti-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 888 HC 92 Lip 40 Prot 43 Garbantzua bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Aihoria Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Natillas
<b>Pasta - Arrautz - Esnekia</b> Pasta - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta
<b>20</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Guirra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Barraskiloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34 Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29 Babarrun gorrien lapikokoa San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 748 HC 110 Lip 23 Prot 34 Arroza integrala tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta
<b>27</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39 Makarroiak italiar erara Legatza meniere erara Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza meniere Fruta fresca	<b>30</b> Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63 Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta fresca	<b>31</b> Kcal 875 HC 120 Lip 34 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluz-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta