



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	3 Kcal 879 HC 104 Lip 42 Prot 25
	JAIA FIESTA		Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Izozkia Patatas en salsa verde San jacobo con ensalada Helado
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 581 HC 76 Lip 15 Prot 37	10 Kcal 971 HC 107 Lip 40 Prot 50
Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Izozkia Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Helado
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	16 Kcal 633 HC 95 Lip 18 Prot 24	17 Kcal 724 HC 55 Lip 38 Prot 41
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Oilasko fajita Sasoiko fruta Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Aihoria Ensalada campera Salmon en salsa verde Natillas
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	23 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	24 Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	29 Kcal 853 HC 101 Lip 39 Prot 28	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 911 HC 110 Lip 36 Prot 42
Dilistak bertako barazkiekin Indoiilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Edateko jogurta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Yogur bebible
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta