



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	6 Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada	7 Kcal 748 HC 92 Lip 26 Prot 42 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua piper gorriekin Jogurta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Yogur
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur 10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33 Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur 11 Kcal 708 HC 70 Lip 25 Prot 54 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur 12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo 13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33 Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta 14 Kcal 852 HC 115 Lip 30 Prot 34 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Izozkia Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Helado
Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur 17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo 18 Kcal 963 HC 106 Lip 41 Prot 46 Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Postre berezia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Postre especial	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur 19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42 Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur 20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52 Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta 21 Kcal 661 HC 78 Lip 34 Prot 17 Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Quesitos la vaca que rie
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo 24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta 25 Kcal 606 HC 76 Lip 22 Prot 29 Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo 26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52 Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur 27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37 Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta 28 Kcal 813 HC 99 Lip 29 Prot 43 Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Jogurta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Yogur
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta