



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 775 HC 134 Lip 16 Prot 30 <p>Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada</p>	4 Kcal 784 HC 98 Lip 27 Prot 42 <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada</p>	5 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 <p>Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p>	6 Kcal 794 HC 103 Lip 25 Prot 43 <p>Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa marinera Fruta de temporada</p>	7 Kcal 700 HC 85 Lip 19 Prot 50 <p>Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Gazta txikia eta irasagarra Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito con membrillo</p>
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur 10 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40 <p>Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada</p>	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur 11 Kcal 865 HC 108 Lip 21 Prot 44 <p>Marmitakoa Xerra errusiarra txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako Filete ruso con champiñones Fruta de temporada</p>	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur 12 Kcal 795 HC 107 Lip 23 Prot 45 <p>Dilistak arroza integralarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p>	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur 13 Kcal 693 HC 82 Lip 24 Prot 39 <p>Porrusalda krema Solomo ontzutua patata frijituekin Esnekia Crema de purrusalda Lomo adobado con patatas fritas Lacteo</p>	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta 14 Kcal 743 HC 118 Lip 19 Prot 30 <p>Haragi-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada</p>
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur 17 Kcal 813 HC 111 Lip 33 Prot 27 <p>Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada</p>	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur 18 Kcal 730 HC 82 Lip 26 Prot 44 <p>Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Flana Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha a la jardinera Flan</p>	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur 19 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 <p>Babarrun gorrien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada</p>	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta 20 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55 <p>Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur 21 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33 <p>Barraskiloak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Caracollillos con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada</p>
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur 24 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 <p>Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada</p>	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta 25 Kcal 756 HC 96 Lip 17 Prot 58 <p>Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible</p>	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo 26 Kcal 849 HC 123 Lip 23 Prot 43 <p>Arroza tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada</p>	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur 27 Kcal 747 HC 91 Lip 31 Prot 22 <p>Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada</p>	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur 28 Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41 <p>Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p>
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo