



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															<b>1</b>					<b>2</b> Kcal 780 HC 103 Lip 17 Prot 59  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada <hr/> <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				
<b>5</b> Kcal 763 HC 98 Lip 29 Prot 31 <b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada <hr/> <b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>6</b> Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					<b>7</b> Kcal 747 HC 96 Lip 23 Prot 44 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Abadira labean piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					<b>8</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45  <b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					<b>9</b> Kcal 753 HC 90 Lip 30 Prot 34 <b>Arroz-entsalada</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada de arroz Salmon en salsa verde Fruta de temporada				
<b>12</b> Kcal 721 HC 73 Lip 28 Prot 45  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta de temporada					<b>13</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					<b>14</b> Kcal 695 HC 88 Lip 27 Prot 14 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti haragi bolak tomate saltsan</b> <b>Izozkia</b> Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Helado					<b>15</b> Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					<b>16</b> Kcal 727 HC 92 Lip 29 Prot 20  <b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-kroketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada				
<b>19</b> Kcal 816 HC 109 Lip 20 Prot 56  <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada					<b>20</b> Kcal 820 HC 41 Lip 59 Prot 36  <b>Landako-entsalada</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak jardinera erara</b> <b>Gazta txikia</b> Ensalada campera Salchichas frescas de ave a la jardinera Quesitos					<b>21</b> Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55  <b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					<b>22</b> Kcal 716 HC 100 Lip 18 Prot 39 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira marinel saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada					<b>23</b> Kcal 905 HC 126 Lip 30 Prot 38  <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada				
<b>26</b> Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30  <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					<b>27</b> Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37  <b>Haragi-paella</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					<b>28</b> Kcal 655 HC 94 Lip 20 Prot 27 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko fajita integrala</b> <b>Esnekia</b> Crema de verduras locales Fajita integral de pollo y verduras Lacteo					<b>29</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					<b>30</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Abadira arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur					<b>Patata - Arraina - Jogurta</b> Patata - Pescado - Yogur					<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo					<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur				