



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	714	HC	87	3	Kcal	649	HC	91	4	Kcal	772	HC	95	5	Kcal	763	HC	71	6	Kcal	825	HC	108
Lip		33	Prot	18	Lip		23	Prot	21	Lip		30	Prot	36	Lip		38	Prot	36	Lip		29	Prot	37
 Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada					 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Barazki-krema Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Jogurta Crema de verduras Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Yogur					Arroza integrala bertoko barazkiekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
9	Kcal	647	HC	79	10	Kcal	814	HC	73	11	Kcal	779	HC	107	12	Kcal	783	HC	106	13	Kcal	788	HC	152
Lip		17	Prot	46	Lip		45	Prot	31	Lip		27	Prot	31	Lip		25	Prot	39	Lip		8	Prot	32
 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas					 Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Makarroi integralak italiar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada				
Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
16	Kcal	797	HC	81	17	Kcal	817	HC	99	18	Kcal	759	HC	68	19					20	Kcal	727	HC	127
Lip		42	Prot	26	Lip		27	Prot	47	Lip		40	Prot	38						Lip		19	Prot	30
 Bertako barazki-krema Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos					JAIA FIESTA					Arroza integrala tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				
Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta										Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
23	Kcal	827	HC	99	24	Kcal	726	HC	75	25	Kcal	738	HC	117	26	Kcal	709	HC	80	27	Kcal	902	HC	119
Lip		32	Prot	41	Lip		24	Prot	54	Lip		11	Prot	47	Lip		29	Prot	30	Lip		38	Prot	32
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					 Barraskiloak tomatearekin Meniere abadira Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada					 Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Esnekia Garbanzos con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Lacteo				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta				
30	Kcal	752	HC	97	31	Kcal	812	HC	120															
Lip		16	Prot	60	Lip		24	Prot	35															
Dilista erregosiak Oilasko-bularkia leka berdeekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pechuga de pollo con judias verdes Fruta de temporada					 Haragi-paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta de temporada																			
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur																			