



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 <b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca <b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>2</b> Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26 <b>Pasta entsalada Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca <b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>5</b> Kcal 967 HC 134 Lip 34 Prot 34 <b>Karakolilloak italiar erara Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 948 HC 95 Lip 34 Prot 55 <b>Garbantzuz erregosiak Hegaluz medalloia aliolirekin Izoikia</b> Garbanzos estofados Medallon de bonito con alioli Helado	<b>7</b> Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24 <b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34 <b>Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 994 HC 115 Lip 43 Prot 41 <b>Dilistak arroza integralarekin Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Albondigas a la jardinera Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29 <b>Lekak patatekin Hegaluz medalloia errioxar erara Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca <b>Zopa - Arrautz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>14</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca <b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>15</b> Kcal 651 HC 80 Lip 20 Prot 38 <b>Bertoko kui krema Oilasko petxuga patatekin Aihoria</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas <b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>16</b> Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55 <b>Garbantzuz erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
JAIA  FIESTA				
<b>19</b> Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 <b>Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 <b>Dilistak bertako barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 763 HC 99 Lip 18 Prot 32 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 726 HC 99 Lip 23 Prot 39 <b>Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Quesitos la vaca que rie	<b>23</b> Kcal 741 HC 75 Lip 34 Prot 34 <b>Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalak piper gorriekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo
<b>26</b> Kcal 775 HC 117 Lip 19 Prot 38 <b>Barazki paela Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 662 HC 71 Lip 31 Prot 24 <b>Barazki menestra Arrautz frijituak patata frijituarekin Edateko jogurra</b> Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	<b>28</b> Kcal 706 HC 88 Lip 20 Prot 47 <b>Indaba zuriak odolostearrekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 <b>Bertoko barazki krema Hegazti saltxitza freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	<b>30</b> Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60 <b>Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra txanpiñoekin Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur