















ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1																			
JAIA																			
FIESTA																			
4 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6				7 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	8 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41												
 Bertako barazki krema Haragi bolak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	JAIA FIESTA				 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Indaba zuriak bertako barazkiekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca												
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur												
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42	15 Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45															
 Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas															
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta															
18 Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16	19 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	20 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	21 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32	22 Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38															
 Arroza integrala bertoko barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales San jacob con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Bertako barazki krema Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	 Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbantzuk bertako kuiarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca															
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo															
25 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19															
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Haragizko paella Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca															
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur															

