



















ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>1</b>	Kcal	967	HC	134	<b>2</b>	Kcal	605	HC	84	<b>3</b>	Kcal	802	HC	97	<b>4</b>	Kcal	699	HC	87	<b>5</b>	Kcal	754	HC	102
	Lip	34	Prot	34		Lip	23	Prot	32		Lip	33	Prot	34		Lip	20	Prot	45		Lip	16	Prot	54
 <b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Oilasko kroketak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca				 <b>Bertoko barazki krema ogi</b> <b>integrala txigortuarekin</b> <b>Hegaluze medailoia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur				 <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Arrautz frijituak patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo adobatuta</b> <b>txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Lomo adobado con champiñones Fruta fresca				<b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca								
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Hegazti - Fruta</b> Arroz - 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>8</b>	Kcal	898	HC	129	<b>9</b>	Kcal	770	HC	111	<b>10</b>	Kcal	659	HC	64	<b>11</b>	Kcal	800	HC	96	<b>12</b>	Kcal	622	HC	79
	Lip	32	Prot	33		Lip	20	Prot	40		Lip	31	Prot	29		Lip	29	Prot	44		Lip	18	Prot	38
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardinera</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca				 <b>Lekak patatekin</b> <b>York urdaiazpikozko frantses</b> <b>tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca				 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatz arrautzaztatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				 <b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible								
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur				<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta								
<b>15</b>	Kcal	762	HC	128	<b>16</b>	Kcal	763	HC	99	<b>17</b>	Kcal	705	HC	109	<b>18</b>	Kcal	717	HC	64	<b>19</b>	Kcal	750	HC	110
	Lip	21	Prot	21		Lip	18	Prot	32		Lip	15	Prot	33		Lip	37	Prot	37		Lip	20	Prot	36
 <b>Barazki paela</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca				 <b>Porru eta espinaka krema ogi</b> <b>txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoein</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca				 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko hegalak piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				<b>Integral makarroiak tomatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca								
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur								
<b>22</b>	Kcal	1074	HC	110	<b>23</b>	Kcal	752	HC	68	<b>24</b>	Kcal	788	HC	113	<b>25</b>	Kcal	706	HC	88	<b>26</b>	Kcal	775	HC	70
	Lip	54	Prot	42		Lip	27	Prot	57		Lip	28	Prot	26		Lip	20	Prot	47		Lip	44	Prot	27
<b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo a la jardinera Fruta fresca				 <b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Muslo de pollo con patatas fritas Yogur				 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Tortilla frantsesa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca				 <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Bertoko barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak</b> <b>egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca								
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur				<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur								

