
















ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 617 HC 80 Lip 10 Prot 52	3 Kcal 622 HC 71 Lip 29 Prot 23
		JAIA FIESTA	 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur
6 Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	7 Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	10 Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48
 Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Legatza maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
13 Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	14 Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 527 HC 67 Lip 15 Prot 32	16 Kcal 783 HC 113 Lip 18 Prot 41	17 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 Patatak erroixar erara Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko fajita Aihoria Lentejas con verduras locales Fajita de pollo y verduras Natillas	 Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur
20 Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	21 Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	22 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	23 Kcal 733 HC 89 Lip 22 Prot 49	24 Kcal 655 HC 70 Lip 23 Prot 39
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Abadira labean entsaladarekin Jogurta Cocido de alubias rojas Abadejo al horno con ensalada Yogur	 Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur
27 Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	28 Kcal 737 HC 70 Lip 27 Prot 57	29 Kcal 853 HC 101 Lip 39 Prot 28	30 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	31 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40
 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur