



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	3 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	4 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur
7 Kcal 623 HC 68 Lip 30 Prot 24 Bertako kalabaza-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	9 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53 Marmitakoa Indioilar gisatua azenario eta txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	10 Kcal 956 HC 118 Lip 33 Prot 51 Barraskiloak italiar erara Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	15 Kcal 838 HC 93 Lip 32 Prot 48 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Aihoria Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Natillas Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	16 Kcal 680 HC 71 Lip 21 Prot 55 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	17 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	18 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44 Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46 Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	23 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37 Barraskiloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	24 Kcal 812 HC 99 Lip 29 Prot 44 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tipalia arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tilapia a la romana con ensalada Yogur Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	25 Kcal 675 HC 77 Lip 23 Prot 43 Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lácteo Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	30 Kcal 650 HC 66 Lip 32 Prot 27 Bertako barazki-krema Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	31 Kcal 900 HC 168 Lip 15 Prot 30 Garbantzuak bertako kalabazarekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Arroz con tomate Fruta de temporada Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	