



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 803 HC 115 Lip 18 Prot 51	3 Kcal 708 HC 80 Lip 34 Prot 21	4 Kcal 642 HC 91 Lip 24 Prot 20	5 Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40
JAIA FIESTA	Kirikilak tomatearekin Solomo ontzutua lekekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Lomo adobado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Sopa de ave con fideos integrales San jacobo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada
	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur
8 Kcal 657 HC 85 Lip 26 Prot 25	9 Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44	10 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58	11 Kcal 734 HC 90 Lip 24 Prot 42	12 Kcal 963 HC 104 Lip 46 Prot 37
Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak Bakailaoa arrautzatzatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Patatas guisadas Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	Garbantzuak bertako barazkiekin Albondigak jardineran Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta de temporada
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
15 Kcal 755 HC 84 Lip 27 Prot 35	16 Kcal 692 HC 88 Lip 19 Prot 44	17 Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	18 Kcal 683 HC 87 Lip 28 Prot 25	19 Kcal 754 HC 105 Lip 14 Prot 54
Barazki-menestra Solomo freskoa piper gorriekin Jogurta Menestra de verduras Lomo fresco con pimientos rojos Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar blanketa anana eta patatekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
22 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34	23 Kcal 843 HC 106 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 843 HC 99 Lip 30 Prot 49	25 Kcal 703 HC 76 Lip 34 Prot 25	26 Kcal 733 HC 92 Lip 20 Prot 49
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuri erregosiak Legatza arrautzatzatua maionesarekin Edateko jogurta Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible	Porru- eta ziazerba-krema Hanburgesa landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa con salteado campestre Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
29 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	30 Kcal 753 HC 113 Lip 21 Prot 34	31 Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57		
Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki-paella Saxoniako solomoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta de temporada		
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur		