



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								<b>1</b> Kcal 646 HC 82 Lip 18 Prot 40	
								<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza barazki saltsan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	
								<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	
<b>4</b> Kcal 776 HC 82 Lip 39 Prot 24	<b>5</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	<b>6</b> Kcal 807 HC 127 Lip 19 Prot 37	<b>7</b> Kcal 612 HC 71 Lip 19 Prot 40	<b>8</b> Kcal 987 HC 111 Lip 44 Prot 41					
<b>Hegazti-zopa</b> arrozarekin <b>Patata eta hegalabur tortila</b> labean entsaladarekin <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> izokina saltsa berdean <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal-xerra jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatuta patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> eta irasagarra Crema de verduras Pavo guisado con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Indaba gorriak bertako</b> barazkiekin <b>Txahal-hanburgesa 100% piper</b> gorriekin <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada					
<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur					
<b>11</b> Kcal 783 HC 77 Lip 28 Prot 57	<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>13</b> Kcal 821 HC 106 Lip 28 Prot 38	<b>14</b> Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32	<b>15</b> Kcal 700 HC 74 Lip 23 Prot 46					
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra patatekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Natillas	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada	<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Arrain freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones italiana Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako</b> barazkiekin <b>Patata eta txorizo tortila labean</b> entsaladarekin <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					
<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta					
<b>18</b> Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58	<b>19</b> Kcal 712 HC 91 Lip 14 Prot 57	<b>20</b> Kcal 751 HC 73 Lip 38 Prot 29	<b>21</b> Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34	<b>22</b> Kcal 694 HC 86 Lip 23 Prot 37					
<b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Yogur	<b>Barazki-menestra</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	<b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Patata tortila labean</b> entsaladarekin <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatua piper eta</b> lekekin <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada					
<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur					
<b>25</b> Kcal 871 HC 118 Lip 31 Prot 31	<b>26</b> Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19	<b>27</b> Kcal 799 HC 102 Lip 22 Prot 46	<b>28</b>	<b>29</b>					
<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Abadira barazki saltsan</b> piperradarekin <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa Abadejo en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata tortila labean</b> entsaladarekin <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpinoiekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Yogur bebible	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA					
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta							