



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 906 HC 109 Lip 32 Prot 39	<b>2</b> Kcal 591 HC 73 Lip 16 Prot 40	<b>3</b> Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46
		Makarroiak bolognesa Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 634 HC 86 Lip 23 Prot 23	<b>7</b> Kcal 806 HC 92 Lip 33 Prot 36	<b>8</b> Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28	<b>9</b> Kcal 662 HC 71 Lip 23 Prot 43	<b>10</b> Kcal 881 HC 99 Lip 28 Prot 62
Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Hamburguesa piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Quesito la vaca que rie con membrillo	Babarrun zuri erregosiak Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 659 HC 80 Lip 23 Prot 37	<b>14</b> Kcal 585 HC 91 Lip 15 Prot 24	<b>15</b> Kcal 845 HC 115 Lip 30 Prot 32	<b>16</b> Kcal 708 HC 88 Lip 14 Prot 57	<b>17</b> Kcal 631 HC 63 Lip 20 Prot 43
Porrusalda Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean Aihoria Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno Natillas	Makarroiak italiar erara Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Oilasko-izterra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 823 HC 117 Lip 24 Prot 41	<b>21</b> Kcal 857 HC 84 Lip 34 Prot 54	<b>22</b> Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50	<b>23</b> Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	<b>24</b> Kcal 657 HC 78 Lip 21 Prot 37
Haragi-paella Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Jogurta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur	Makarroiak italiar erara Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 842 HC 108 Lip 30 Prot 40	<b>28</b> Kcal 520 HC 65 Lip 15 Prot 33	<b>29</b> Kcal 900 HC 111 Lip 34 Prot 43	<b>30</b> Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45	<b>31</b> Kcal 164 HC 36 Lip 0 Prot 5
Makarroiak tomatearekin Txahal-hamburguesa 100% jardinera erara Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Legatza freskoa barazki saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata eta hegalabur tortila Edateko jogurta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y atun Yogur bebible	Patata gisatuak Meniere bakailaoa Fruta sasoikoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta de temporada	Fruta sasoikoa Fruta de temporada

