



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	<b>3</b> Kcal 581 HC 74 Lip 17 Prot 35	<b>4</b> Kcal 747 HC 100 Lip 22 Prot 39	<b>5</b> Kcal 878 HC 113 Lip 35 Prot 32
JAIA FIESTA	Arroza tomatearekin Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza meniere Fruta de temporada	Porrusalda krema Solomoa labeen patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de purrusalda Lomo fresco al horno con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo	Dilistak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Hamburguesa jardinerera erara Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Hamburguesa a la jardinerera Fruta de temporada
<b>8</b> Kcal 827 HC 108 Lip 29 Prot 38	<b>9</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>10</b> Kcal 782 HC 76 Lip 29 Prot 57	<b>11</b> Kcal 869 HC 129 Lip 29 Prot 26	<b>12</b> Kcal 827 HC 76 Lip 44 Prot 24
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Patata gisatuak Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Legatza freskoa maionesarekin Aihoria Arroz con tomate Merluza fresca con mahonesa Natillas	Barazki-menestra Haragi bolak piper gorriekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>15</b> Kcal 773 HC 96 Lip 20 Prot 49	<b>16</b> Kcal 806 HC 92 Lip 33 Prot 36	<b>17</b> Kcal 630 HC 74 Lip 22 Prot 36	<b>18</b> Kcal 684 HC 92 Lip 13 Prot 52	<b>19</b> Kcal 786 HC 125 Lip 19 Prot 33
Dilistak bertako barazkiekin Solomoa labeen txanpinoiekin Jogurta Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Yogur	Patatak errioxar erara Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Kalabaza-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada
<b>22</b> Kcal 695 HC 66 Lip 25 Prot 55	<b>23</b> Kcal 786 HC 107 Lip 26 Prot 35	<b>24</b> Kcal 768 HC 81 Lip 25 Prot 49	<b>25</b> Kcal 776 HC 107 Lip 22 Prot 41	<b>26</b> Kcal 814 HC 115 Lip 20 Prot 47
Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuri erregosiak Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin Edateko jogurta Marmitako Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Yogur bebible	Makarroiak bolognesa Bakailaoa barazki-saltsan piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta de temporada	Haragi-paella Indioilar bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada
<b>29</b> Kcal 673 HC 77 Lip 21 Prot 46	<b>30</b> Kcal 762 HC 107 Lip 20 Prot 42	<b>31</b> Kcal 997 HC 109 Lip 34 Prot 49		
Porrusalda Txahal-gisatua txanpinoiekin Jogurta Purrusalda Guisado de ternera con champiñones Yogur	Makarroiak tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Atun a la riojana Fruta de temporada		

