



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 864 HC 124 Lip 28 Prot 34	3 Kcal 655 HC 75 Lip 25 Prot 33	4 Kcal 642 HC 91 Lip 24 Prot 20	5 Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40
JAIA FIESTA	Kirikilak tomatearekin Paisana tortila Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla paisana Fruta de temporada	Zopa fideo integralekin (gg) Tofu arrautzaztatua saltsan txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Sopa de fideos integrales (gg) Tofu rebozado en salsa con champiñones 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
8 Kcal 657 HC 85 Lip 26 Prot 25	9 Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44	10 Kcal 698 HC 137 Lip 12 Prot 18	11 Kcal 720 HC 100 Lip 20 Prot 37	12 Kcal 731 HC 101 Lip 22 Prot 34
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	Barazki-paella Barazki-krema Fruta sasoikoa Paella vegetal Crema de verduras Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Bakailaoa arrautzaztatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Patatas guisadas (gg) Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Natillas	Garbantzuak bertako barazkiekin Landare xerra arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
15 Kcal 726 HC 64 Lip 33 Prot 37	16 Kcal 692 HC 88 Lip 19 Prot 44	17 Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20	18 Kcal 620 HC 87 Lip 23 Prot 19	19 Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua 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 tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada
22 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34	23 Kcal 491 HC 98 Lip 6 Prot 16	24 Kcal 815 HC 99 Lip 28 Prot 47	25 Kcal 580 HC 103 Lip 12 Prot 20	26 Kcal 681 HC 98 Lip 15 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Landare-xerra entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Filete vegetal con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zuriak barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible	Porru- eta ziazerba-krema Azalorea patatekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Coliflor con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada
29 Kcal 384 HC 66 Lip 9 Prot 13	30 Kcal 732 HC 146 Lip 12 Prot 18	31 Kcal 619 HC 68 Lip 22 Prot 33		
Barazki-krema Patata tortila labean Jogurta Crema de verduras Tortilla de patata al horno Yogur	Barazki-paella Porrusalda Fruta sasoikoa Paella vegetal Purrusalda Fruta de temporada	Lekak patatekin Tofu saltsan txanpinoiekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Tofu en salsa con champiñon Fruta de temporada		

