



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 710 HC 117 Lip 11 Prot 41	<b>3</b> Kcal 581 HC 74 Lip 17 Prot 35	<b>4</b> Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34	<b>5</b> Kcal 878 HC 113 Lip 35 Prot 32
JAIA FIESTA	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema</b> <b>Solomoa labeen patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de purrusalda Lomo fresco al horno con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hanburgesa jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Hamburguesa a la jardinera 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 774 HC 121 Lip 15 Prot 43	<b>12</b> Kcal 827 HC 76 Lip 44 Prot 24
<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Aihoria</b> Arroz con tomate Pavo guisado en salsa de verduras Natillas	<b>Barazki-menestra</b> <b>Haragi bolak piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> 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 682 HC 81 Lip 25 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 827 HC 137 Lip 21 Prot 29
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomoa labeen txanpinoiekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con champiñones Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-hegalak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bularkia saltsan txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Pechuga en salsa con champiñones 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 731 HC 78 Lip 27 Prot 39	<b>25</b> Kcal 792 HC 111 Lip 21 Prot 45	<b>26</b> Kcal 814 HC 115 Lip 20 Prot 47
<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Patata tortila labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas guisadas Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Yogur bebible	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Solomo ontzutua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Indioilar bularkia entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> 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 703 HC 90 Lip 17 Prot 51		
<b>Porrusalda</b> <b>Txahal-gisatua txanpinoiekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada		

