



 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal Lip	662 17	HC Prot	86 41	3	Kcal Lip	733 29	HC Prot	71 33	4	Kcal Lip	901 40	HC Prot	105 34	5	Kcal Lip	697 25	HC Prot	76 46	6	Kcal Lip	897 31	HC Prot	138 21
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinel saltsan Gazta txikia eta irasagarra Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Quesito con membrillo					 Lekak patatekin Hegazti-hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labe an entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					 Haragi-paella Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
9	Kcal Lip	845 46	HC Prot	77 31	10	Kcal Lip	719 34	HC Prot	84 22	11	Kcal Lip	783 27	HC Prot	95 43	12	Kcal Lip	639 20	HC Prot	71 42	13	Kcal Lip	748 20	HC Prot	116 31
  Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labe an entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada					 Barazki-menestra Oilasko-bularkia patata frijituekin Esnekia Menestra de verduras Pechuga de pollo con patatas fritas Lacteo					 Barazki-paella Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				
16	Kcal Lip	673 27	HC Prot	75 36	17	Kcal Lip	855 32	HC Prot	120 31	18	Kcal Lip	776 32	HC Prot	102 26	19	Kcal Lip	767 17	HC Prot	85 69	20	Kcal Lip	860 33	HC Prot	107 37
  Porru eta ziazerba-krema Saxoniazko solomoa patata frijituekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Lomo de sajonia con patatas fritas Yogur					  Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labe an entsaladarekin Gazta txikia Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos					Dilistak bertako barazkiekin Olasko-urdaiazpikoak labe an txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Jamoncitos al horno con champiñones Fruta de temporada					  Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Postre berezia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Postre especial				
Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				
23	Kcal Lip	810 31	HC Prot	105 31	24	Kcal Lip	736 27	HC Prot	91 36	25	Kcal Lip	746 13	HC Prot	114 47	26	Kcal Lip	689 25	HC Prot	79 39	27	Kcal Lip	747 13	HC Prot	123 40
Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labe an entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					  Patata gisatuak Izokina errioxar erara Edateko jogurta Patatas guisadas Salmon a la riojana Yogur bebible					  Makarroi integralak tomatekin Indioilar blanketa zi apearekin, ananarekin eta patatarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Crema de verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Natillas					  Barazki-paella Solomo ontzutua jard inera erara Sasoiko fruta Paella vegetal Lomo adobado a la jardinera Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Esnekia Ensalada - Pescado - Lácteo					Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta					Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				
30	Kcal Lip	727 20	HC Prot	92 46																				
 Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Yogur bebible																								
Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta																								