



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 780 HC 103 Lip 17 Prot 59	<b>3</b> Kcal 824 HC 118 Lip 21 Prot 46
	JAIA  FIESTA		 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	 <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Abadira arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 943 HC 123 Lip 40 Prot 28	<b>8</b> Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44	<b>9</b> Kcal 734 HC 90 Lip 20 Prot 52	<b>10</b> Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22
JAIA  FIESTA	 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txerri eta txahal hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	 <b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Abadira arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Esnekia</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Lacteo	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur
<b>13</b> Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44	<b>14</b> Kcal 645 HC 81 Lip 19 Prot 39	<b>15</b> Kcal 907 HC 139 Lip 34 Prot 22	<b>16</b> Kcal 728 HC 87 Lip 27 Prot 37	<b>17</b> Kcal 835 HC 103 Lip 33 Prot 34
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Lomo fresco con hortalizas tricolor Natillas	 <b>Haragi-paella</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 <b>Patata gisatuak</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas Salmon en salsa marinera Yogur	<b>Babarrun gorri erregosiak</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>20</b> Kcal 797 HC 98 Lip 26 Prot 45	<b>21</b> Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	<b>22</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>23</b> Kcal 848 HC 96 Lip 35 Prot 36	<b>24</b> Kcal 789 HC 88 Lip 34 Prot 17
 <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak tomatekin</b> <b>Olasko-urdaiazpikoak labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales con tomate Jamoncitos al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda crema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-albondigak patata frijituarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Menestra de verduras Albondigas de ave con patatas fritas Yogur bebible
<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>27</b> Kcal 715 HC 87 Lip 32 Prot 18	<b>28</b> Kcal 815 HC 116 Lip 25 Prot 36	<b>29</b> Kcal 632 HC 68 Lip 20 Prot 50	<b>30</b> Kcal 977 HC 93 Lip 40 Prot 65	<b>31</b> Kcal 699 HC 84 Lip 32 Prot 21
 <b>Lekak patatekin</b> <b>Hegazti san jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Salmon meniere Fruta de temporada	 <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua lekekin</b> <b>Gazta txikia</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado con judias verdes Quesitos	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra errea jardinera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado a la jardinera Fruta de temporada	 <b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible
<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	719	HC	89	<b>4</b>	Kcal	714	HC	87	<b>5</b>	Kcal	726	HC	77	<b>6</b>	Kcal	689	HC	83	<b>7</b>	Kcal	791	HC	106
	Lip	21	Prot	46		Lip	33	Prot	18		Lip	27	Prot	46		Lip	32	Prot	20		Lip	23	Prot	44
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Yogur				<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti san jakoboa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras San jacoboa de ave con ensalada Fruta de temporada				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Solomo ontzutua patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Esnekia</b> Sopa de ave con fideos Lomo adobado con patatas fritas Lacteo				<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua</b> <b>azenario eta txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones bolognesa Filete de ternera empanado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada								
<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta				<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta				<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur								
<b>10</b>	Kcal	700	HC	85	<b>11</b>	Kcal	889	HC	122	<b>12</b>	Kcal	831	HC	76	<b>13</b>	Kcal	980	HC	112	<b>14</b>	Kcal	788	HC	89
	Lip	32	Prot	21		Lip	36	Prot	30		Lip	36	Prot	48		Lip	37	Prot	54		Lip	29	Prot	46
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible				<b>Garbantzuak bertako</b> <b>kalabazarekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				<b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua</b> <b>maionesarekin</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Bacalao a la romana con mahonesa Natillas				<b>Barazki-paella</b> <b>Oilasko-izterra errea landako</b> <b>salteatuarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Muslo de pollo asado con salteado campestre Fruta de temporada				<b>Babarrun zurien lapikokoa</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias blancas Salmon en salsa verde Fruta de temporada								
<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo								
<b>17</b>	Kcal	751	HC	95	<b>18</b>	Kcal	680	HC	94	<b>19</b>	Kcal	762	HC	83	<b>20</b>	Kcal	777	HC	91	<b>21</b>	Kcal	785	HC	116
	Lip	19	Prot	52		Lip	20	Prot	36		Lip	39	Prot	21		Lip	26	Prot	50		Lip	24	Prot	17
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo freskoa patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada				<b>Patata gisatuak</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas Merluza meniere Yogur				<b>Porrusalda krema</b> <b>Patata eta hegalabur tortila</b> <b>labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Babarrun gorri erregosiak</b> <b>Oilasko-bularkia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia</b> Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Quesitos				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Hegazti-albondigak piper</b> <b>gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada								
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta				<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur								
<b>24</b>	Kcal	706	HC	92	<b>25</b>	Kcal	718	HC	83	<b>26</b>	Kcal	776	HC	104	<b>27</b>	Kcal	843	HC	87	<b>28</b>	Kcal	844	HC	124
	Lip	18	Prot	46		Lip	34	Prot	23		Lip	18	Prot	54		Lip	39	Prot	40		Lip	26	Prot	33
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				<b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible				<b>Garbantzuak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Indioilar blanketa ziaparekin,</b> <b>ananarekin eta patatarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada				<b>Marmitakoa</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa</b> <b>txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada				<b>Barazki-paella</b> <b>Tipalia arrautzatzatua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Flana</b> Paella vegetal Tilapia a la romana con ensalada Flan								
<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta				<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta								