



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1		2 Kcal 687 HC 107 Lip 14 Prot 38		3 Kcal 674 HC 91 Lip 13 Prot 50		4 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40		5 Kcal 708 HC 70 Lip 25 Prot 54	
JAIA		Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara Jogurt gaingabetua Macarrones con tomate Merluza meniere Yogur desnatado		Dilistak bertako barazkiekin Solomoa labeen patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco al horno con patatas Fruta de temporada		Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	
FIESTA									
8 Kcal 763 HC 97 Lip 20 Prot 52		9 Kcal 736 HC 90 Lip 29 Prot 31		10 Kcal 687 HC 107 Lip 14 Prot 38		11 Kcal 768 HC 114 Lip 17 Prot 44		12 Kcal 704 HC 63 Lip 26 Prot 58	
Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada		Patata gisatuak Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada		Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara Jogurt gaingabetua Macarrones con tomate Merluza meniere Yogur desnatado		Barazki-paella Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Jogurt gaingabetua Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur desnatado	
15 Kcal 780 HC 102 Lip 22 Prot 47		16 Kcal 614 HC 75 Lip 16 Prot 44		17 Kcal 690 HC 90 Lip 13 Prot 55		18 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35		19 Kcal 746 HC 65 Lip 37 Prot 37	
Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-xerra jardinera erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada		Porrusalda Bakailaoa errioxako erara Jogurt gaingabetua Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur desnatado		Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada		Arroza tomatearekin Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada		Lekak patatekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Jogurt gaingabetua Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Yogur desnatado	
22 Kcal 789 HC 99 Lip 28 Prot 39		23 Kcal 848 HC 91 Lip 26 Prot 67		24 Kcal 539 HC 57 Lip 22 Prot 29		25 Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25		26 Kcal 549 HC 61 Lip 14 Prot 46	
Makarroiak bolognesa Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada		Porru- eta ziazerba-krema Legatza barazki saltsan entsaladarekin Jogurt gaingabetua Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur desnatado		Dilistak bertako barazkiekin Indioilar bularkia barazki saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno en salsa de verduras Fruta de temporada		Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Jogurt gaingabetua Sopa de ave con arroz Pavo guisado con champiñones Yogur desnatado	
29 Kcal 718 HC 79 Lip 27 Prot 43		30 Kcal 688 HC 77 Lip 28 Prot 34							
Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurt gaingabetua Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Yogur desnatado		Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada							