



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>					<b>2</b>	Kcal 587	HC 85	Lip 14	Prot 33	<b>3</b>	Kcal 448	HC 80	Lip 3	Prot 25	<b>4</b>	Kcal 652	HC 75	Lip 23	Prot 40	<b>5</b>	Kcal 708	HC 70	Lip 25	Prot 54
JAIA					<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b>					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b>					<b>Patata gisatuak</b>					<b>Bertako kalabaza-krema</b>				
FIESTA					<b>Legatza meniere erara</b>					<b>Patata tortila labean</b>					<b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b>					<b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b>				
					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>				
					Sopa de ave con arroz					Lentejas con verduras locales					Patatas guisadas					Crema de calabaza local				
					Merluza meniere					Tortilla de patata al horno					Pechuga de pollo con champiñones					Muslo de pollo con ensalada				
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
<b>8</b>	Kcal 921	HC 103	Lip 43	Prot 33	<b>9</b>	Kcal 765	HC 91	Lip 33	Prot 30	<b>10</b>	Kcal 598	HC 93	Lip 12	Prot 33	<b>11</b>	Kcal 817	HC 113	Lip 22	Prot 47	<b>12</b>	Kcal 719	HC 72	Lip 24	Prot 55
<b>Garbantzauak bertako barazkiekin</b>					<b>Patata gisatuak</b>					<b>Azalorea patatekin</b>					<b>Haragi-paella</b>					<b>Bertako barazki-krema</b>				
<b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b>					<b>Solomo ontzutua entsaladarekin</b>					<b>Legatza meniere erara</b>					<b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin</b>					<b>Oilasko-izterra patatekin</b>				
<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>				
Garbanzos con verduras locales					Patatas guisadas					Coliflor con patatas					Paella de carne					Crema de verduras locales				
Tortilla de patata y atun al horno con ensalada					Lomo adobado con ensalada					Merluza meniere					Guisado de ternera con zanahoria y champiñon					Muslo de pollo con patatas				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
<b>15</b>	Kcal 820	HC 101	Lip 26	Prot 50	<b>16</b>	Kcal 629	HC 85	Lip 15	Prot 41	<b>17</b>	Kcal 775	HC 95	Lip 28	Prot 35	<b>18</b>	Kcal 692	HC 113	Lip 13	Prot 35	<b>19</b>	Kcal 761	HC 75	Lip 36	Prot 35
<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b>					<b>Porrusalda</b>					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b>					<b>Arroza tomatearekin</b>					<b>Lekak patatekin</b>				
<b>Txahal-xerra jardinera erara</b>					<b>Bakailaoa errioxako erara</b>					<b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b>					<b>Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin</b>					<b>Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin</b>				
<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>				
Cocido de alubias rojas					Purrusalda					Lentejas con verduras locales					Arroz con tomate					Vainas con patatas				
Filete de ternera a la jardinera					Bacalao a la riojana					Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada					Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada					Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
<b>22</b>	Kcal 690	HC 76	Lip 29	Prot 34	<b>23</b>	Kcal 836	HC 103	Lip 33	Prot 34	<b>24</b>	Kcal 554	HC 67	Lip 21	Prot 26	<b>25</b>	Kcal 448	HC 80	Lip 3	Prot 25	<b>26</b>	Kcal 564	HC 70	Lip 13	Prot 43
<b>Patata gisatuak</b>					<b>Babarrun zuri erregosiak</b>					<b>Porru- eta ziazerba-krema</b>					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b>					<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b>				
<b>Izokina saltsa berdean</b>					<b>Patata tortila labean entsaladarekin</b>					<b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b>					<b>Indioilar bularkia labean patatekin</b>					<b>Indioilar gisatua txanpinoiekin</b>				
<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>				
Patatas guisadas					Alubias blancas estofadas					Crema de puerros y espinacas					Lentejas con verduras locales					Sopa de ave con arroz				
Salmon en salsa verde					Tortilla de patata al horno con ensalada					Merluza en salsa de verduras con ensalada					Pechuga de pavo al horno con patatas					Pavo guisado con champiñones				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
<b>29</b>	Kcal 732	HC 88	Lip 25	Prot 41	<b>30</b>	Kcal 669	HC 82	Lip 25	Prot 31															
<b>Patatak saltsa berdean</b>					<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b>																			
<b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b>					<b>Solomo freskoa entsaladarekin</b>																			
<b>Sasoiko fruta</b>					<b>Sasoiko fruta</b>																			
Patatas en salsa verde					Sopa de ave con arroz																			
Pechuga de pollo con ensalada					Lomo fresco con ensalada																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada																			