





ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>3</b>	Kcal	803	HC	67	<b>4</b>	Kcal	801	HC	101	<b>5</b>	Kcal	713	HC	77	<b>6</b>	Kcal	722	HC	67	<b>7</b>	Kcal	821	HC	114
	Lip	41	Prot	42		Lip	25	Prot	46		Lip	31	Prot	35		Lip	32	Prot	43		Lip	25	Prot	40
<b>Hegazti-zopa fideoekin Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean okin patatekin Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con panadera Fruta fresca				<b>Porrusalda Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa</b> Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca				<b>Bertako kalabaza-krema Legatza labean tipula eta azenariorekin Jogurt naturala</b> Crema de calabaza local Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogurt natural				<b>Fideua haragiarekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa</b> Fideua de carne Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca								
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta				<b>Arroza - Haragi - Fruta</b> Arroz - Carne - Fruta				<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur								
<b>10</b>	Kcal	721	HC	93	<b>11</b>	Kcal	833	HC	87	<b>12</b>					<b>13</b>	Kcal	659	HC	52	<b>14</b>	Kcal	707	HC	97
	Lip	15	Prot	56		Lip	30	Prot	38							Lip	34	Prot	27		Lip	20	Prot	38
<b>Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca				 <b>Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca				JAIA  FIESTA				<b>Barazki-menestra Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala</b> Menestra de verduras Huevos fritos con ensalada Yogurt natural				<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean limoiarekin Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con limon Fruta fresca								
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur				<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo								<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta				<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - Yogur								
<b>17</b>	Kcal	551	HC	60	<b>18</b>	Kcal	779	HC	97	<b>19</b>	Kcal	775	HC	118	<b>20</b>	Kcal	735	HC	73	<b>21</b>	Kcal	773	HC	94
	Lip	19	Prot	37		Lip	20	Prot	56		Lip	22	Prot	31		Lip	36	Prot	33		Lip	21	Prot	53
<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Bakailaoa labean entsaladarekin Jogurt naturala</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Bacalao al horno con ensalada Yogurt natural				<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua jardinera erara Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca				<b>Haragi-paella integrala Legatza marinela saltsan Fruta freskoa</b> Paella integral de carne Merluza en salsa marinera Fruta fresca				<b>Patatak saltsa berdean Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Huevos fritos con ensalada Fruta fresca				<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra patata purearekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca								
<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta				<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur				<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta								
<b>24</b>	Kcal	769	HC	98	<b>25</b>	Kcal	735	HC	92	<b>26</b>	Kcal	824	HC	92	<b>27</b>	Kcal	552	HC	78	<b>28</b>	Kcal	766	HC	88
	Lip	24	Prot	44		Lip	24	Prot	38		Lip	31	Prot	47		Lip	16	Prot	26		Lip	25	Prot	51
<b>Makarroiak tomatearekin Solomo egosia entsaladarekin Jogurt naturala</b> Macarrones con tomate Lomo cocido con ensalada Yogurt natural				<b>Brokolia patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca				<b>Kalabazin crema Legatza errioxar erara Fruta freskoa</b> Crema de calabacin Merluza a la riojana Fruta fresca				 <b>Garbantzu erregosiak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca								
<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta				<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur								
<b>31</b>																								
JAIA																								
FIESTA																								