






ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 643 HC 86 Lip 9 Prot 54	2 Kcal 819 HC 118 Lip 24 Prot 38	3 Kcal 699 HC 72 Lip 24 Prot 50
		Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	Haragi-paella Legatza labean okin patatekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con panadera Fruta fresca	Patatak errioxar erara Solomo freskoa jardinerara erara Jogurt naturala Patatas a la riojana Lomo fresco a la jardinerara Yogur natural
		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
6 Kcal 794 HC 66 Lip 42 Prot 40	7 Kcal 853 HC 105 Lip 22 Prot 63	8 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	9 Kcal 781 HC 83 Lip 32 Prot 44	10 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43
Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Jogurt naturala Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogur natural	Makarroiak bolognesa Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Muslo de pollo con salteado campestre Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
13 Kcal 667 HC 85 Lip 23 Prot 30	14 Kcal 865 HC 158 Lip 14 Prot 34	15 Kcal 688 HC 61 Lip 26 Prot 48	16 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	17 Kcal 679 HC 68 Lip 31 Prot 35
Porrusalda Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	 Dilista erregosiak Arroza integrala bertoko barazkiekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Arroz integral con verduras locales Fruta fresca	Lekak patatekin Txahal-gisatua piper gorriekin Jogurt naturala Vainas con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur natural	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Bertako barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
20 Kcal 744 HC 72 Lip 32 Prot 44	21 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	22 Kcal 659 HC 52 Lip 34 Prot 27	23 Kcal 867 HC 100 Lip 23 Prot 53	24 Kcal 591 HC 72 Lip 19 Prot 37
Xehakin zopa Txahal-hanburgesa 100% tomate saltsarekin Fruta freskoa Sopa de picadillo Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca	Fideua haragiarekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Fideua de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki-menestra Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Huevos fritos con ensalada Yogur natural	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca	 Porrusalda crema ogi txigortuekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
27 Kcal 763 HC 100 Lip 17 Prot 56	28 Kcal 803 HC 74 Lip 36 Prot 47	29 Kcal 637 HC 68 Lip 31 Prot 25	30 Kcal 817 HC 112 Lip 23 Prot 44	31 Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38
Dilistak arroza integralarekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Patata gisatuak Legatza labean tipula eta azenarioekin Jogurt naturala Patatas guisadas Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogur natural	Kalabazin crema Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabacin Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Espagetiak tomatearekin Oilasko-izterra patata purearekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur