



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 891 HC 129 Lip 23 Prot 44	<b>3</b> Kcal 735 HC 92 Lip 24 Prot 38	<b>4</b> Kcal 720 HC 68 Lip 34 Prot 37	<b>5</b> Kcal 772 HC 100 Lip 23 Prot 41
EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU	<b>Fideua haragiarekin</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Fideua de carne Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Brocoli con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur natural	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza okin patatekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza con patata panadera Fruta de temporada
	<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur
<b>8</b> Kcal 924 HC 102 Lip 26 Prot 52	<b>9</b> Kcal 663 HC 75 Lip 29 Prot 28	<b>10</b> Kcal 841 HC 78 Lip 37 Prot 51	<b>11</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>12</b> Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Atun a la riojana Fruta de temporada	<b>Azalorea patatekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labean tipula eta azenarioekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Patatas a la riojana Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogur natural	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Oilasko-hegalak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>15</b> Kcal 803 HC 67 Lip 41 Prot 42	<b>16</b> Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	<b>17</b> Kcal 842 HC 83 Lip 43 Prot 32	<b>18</b> Kcal 763 HC 96 Lip 24 Prot 44	<b>19</b> Kcal 644 HC 59 Lip 34 Prot 27
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Pasta-entsalada</b> <b>Hanburgesa</b> <b>tomate-saltsarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada de pasta Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos estofados Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Crema de calabaza local Huevos fritos con ensalada Yogur natural
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta
<b>22</b> Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56	<b>23</b> Kcal 730 HC 75 Lip 25 Prot 55	<b>24</b> Kcal 814 HC 100 Lip 28 Prot 44	<b>25</b> Kcal 826 HC 111 Lip 29 Prot 36	<b>26</b> Kcal 688 HC 76 Lip 21 Prot 47
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Legatza labean okin patatekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Macarrones bolognesa Merluza al horno con panadera Yogur natural	<b>Barazki-paella</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Bacalao en salsa verde Fruta de temporada
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>29</b> Kcal 594 HC 77 Lip 15 Prot 39	<b>30</b> Kcal 718 HC 89 Lip 24 Prot 40	<b>31</b> Kcal 756 HC 79 Lip 36 Prot 32		
<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin</b> <b>Solomo egosia txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo cocido con champiñones Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza errioxar erara</b> <b>Jogurt naturala</b> Garbanzos con verduras locales Merluza a la riojana Yogur natural	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada		
<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur		