



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 787 HC 98 Lip 25 Prot 45	2 Kcal 666 HC 74 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 821 HC 114 Lip 25 Prot 40	4 Kcal 544 HC 60 Lip 19 Prot 31
	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza labean okin patatekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza al horno con panadera Fruta de temporada	Porrusalda Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Fideua haragiarekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta Fideua de carne Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadejoa labean kipularekin Jogurt naturala Crema de calabaza local Abadejo al horno encebollado Yogur natural
	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta
7 Kcal 676 HC 50 Lip 35 Prot 42	8 Kcal 752 HC 96 Lip 16 Prot 60	9 Kcal 622 HC 76 Lip 27 Prot 22	10 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38	11 Kcal 738 HC 73 Lip 32 Prot 38
Landako-entsalada Izokina labean limoiarekin Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon al horno con limon Fruta de temporada	Dilista erregosiak Oilasko-bularkia kalabaza eta azenarioarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pechuga de pollo con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur natural	Espagetiak tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Espaguetis con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra 100% behi-hanburgesa arroza integralarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa 100% vacuno con arroz integral Fruta de temporada
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur
14 Kcal 638 HC 56 Lip 34 Prot 28	15 Kcal 713 HC 90 Lip 17 Prot 53	16 Kcal 874 HC 108 Lip 34 Prot 39	17 Kcal 785 HC 87 Lip 29 Prot 46	18 Kcal 700 HC 93 Lip 12 Prot 56
Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurt naturala Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con ensalada Yogur natural	Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con salteado campestre Fruta de temporada	Haragi-paella integrala Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra patata purearekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada	CO₂ Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa marinel saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
21 Kcal 764 HC 113 Lip 20 Prot 38	22 Kcal 659 HC 79 Lip 24 Prot 31	23 Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	24 Kcal 735 HC 92 Lip 24 Prot 38	25 Kcal 811 HC 90 Lip 26 Prot 58
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Kalabazin crema Abadira cuscusekin Esnekia Crema de calabacin Abadejo con cuscus Lacteo	Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Brokolia patatekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Txahal-gisatua txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Guisado de ternera con champiñones Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Esnekia Ensalada - Pescado - Lácteo	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur
28 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35	29 Kcal 821 HC 129 Lip 23 Prot 30	30 Kcal 855 HC 97 Lip 30 Prot 54	31 Kcal 607 HC 64 Lip 17 Prot 46	
Patata gisatuak Izokina marinel saltsan Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean tipula eta azenarioekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con cebolla y zanahoria Fruta de temporada	CO₂ Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Jogurt naturala Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur natural	
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	