




ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
												<b>1</b>				<b>2</b>								
												JAIA				JAIA								
												FIESTA				FIESTA								
<b>5</b> Kcal 638 HC 91 Lip 13 Prot 41	<b>6</b> Kcal 601 HC 44 Lip 24 Prot 52	<b>7</b> Kcal 861 HC 88 Lip 36 Prot 51	<b>8</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>9</b> Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira errioxar erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Abadejo a la riojana Fruta de temporada				<b>Azalorea azenarioarekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Coliflor con zanahoria Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labeen tipula eta azenarioarekin</b> <b>Esnekia</b> Patatas a la riojana Merluza al horno con cebolla y zanahoria Lacteo				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada				<b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz integral con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada			
<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo								
<b>12</b> Kcal 815 HC 131 Lip 19 Prot 36	<b>13</b> Kcal 727 HC 95 Lip 22 Prot 41	<b>14</b> Kcal 877 HC 76 Lip 46 Prot 42	<b>15</b> Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47	<b>16</b> Kcal 644 HC 59 Lip 34 Prot 27	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Lasaña de carne Fruta de temporada				<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira labeen piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada				<b>Pasta-entsalada</b> <b>Txerri-txuleta labeen entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada de pasta Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				<b>Porrusalda krema</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Crema de purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogurt natural			
<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo				<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta								
<b>19</b> Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56	<b>20</b> Kcal 664 HC 89 Lip 21 Prot 33	<b>21</b> Kcal 870 HC 89 Lip 38 Prot 46	<b>22</b> Kcal 826 HC 111 Lip 29 Prot 36	<b>23</b> Kcal 688 HC 76 Lip 21 Prot 47	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				<b>Porrusalda</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Izokina labeen entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Macarrones bolognesa Salmon al horno con ensalada Yogurt natural				<b>Barazki-paella</b> <b>Arrautza egosiak tomate-saltsarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				<b>Lekak patatekin</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Bacalao en salsa verde Fruta de temporada			
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo				<b>Arroza - Arraultz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur				<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur								
<b>26</b> Kcal 620 HC 91 Lip 16 Prot 31	<b>27</b> Kcal 699 HC 91 Lip 20 Prot 41	<b>28</b> Kcal 756 HC 79 Lip 36 Prot 32	<b>29</b> Kcal 783 HC 121 Lip 20 Prot 35	<b>30</b> Kcal 801 HC 112 Lip 24 Prot 39	<b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Solomoa labeen patata purearekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Lomo fresco al horno con pure de patata Fruta de temporada				<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira errioxar erara</b> <b>Jogurt naturala</b> Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la riojana Yogurt natural				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				<b>Haragi-paella</b> <b>Izokina labeen piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Salmon al horno con pimientos rojos Fruta de temporada				 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Landako-entsalada</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Ensalada campera Fruta de temporada			
<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo				<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur				<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur								