



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7 Kcal 688 HC 77 Lip 28 Prot 34					8 Kcal 534 HC 59 Lip 18 Prot 34					9 Kcal 786 HC 118 Lip 16 Prot 48				
JAIA					JAIA					Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Abadira labean entsaladarekin Jogurt naturala Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Yogur natural					Paella mistoa Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Paella mixta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada				
										Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				
12 Kcal 616 HC 77 Lip 21 Prot 31					13 Kcal 779 HC 97 Lip 20 Prot 56					14 Kcal 867 HC 112 Lip 28 Prot 47					15 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48					16 Kcal 652 HC 74 Lip 28 Prot 25				
Bertako barazki-krema Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Crema de verduras locales Salmon a la riojana Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada					 Bolognesa espagetiak Oilasko-izterra patata purearekin Sasoiko fruta Espaguetis bolognesa Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-menestra Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogur natural				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				
19 Kcal 623 HC 80 Lip 16 Prot 41					20 Kcal 828 HC 108 Lip 33 Prot 29					21 Kcal 750 HC 102 Lip 22 Prot 39					22 Kcal 682 HC 80 Lip 19 Prot 50					23 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				
Brokolia patatekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada					Fideua haragiarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Fideua de carne Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Esnekia Patatas en salsa verde Pavo guisado con calabacin y zanahoria Lacteo					 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
26 Kcal 906 HC 95 Lip 41 Prot 43					27 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49					28 Kcal 650 HC 63 Lip 26 Prot 38					29 Kcal 878 HC 91 Lip 37 Prot 49					30 Kcal 552 HC 78 Lip 16 Prot 26				
Makarroi integralak tomatekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Jogurt naturala Macarrones integrales con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogur natural					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada					 Lekak patatekin Izokina labean cuscusekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Salmon al horno con cuscus Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Porrusalda krema Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Crema de purrusalda Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur				