



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	4 Kcal 752 HC 85 Lip 32 Prot 33	5 Kcal 628 HC 69 Lip 20 Prot 36	6 Kcal 787 HC 127 Lip 12 Prot 42	7 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24
Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible	Barazki menestra Txahal xerra ogi arrailetan pasatua txanpiñoekin Fruta freskoa Menestra de verduras Filete de ternera empanado con champiñones Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	Bertako kui krema Haragi bolak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur
10 Kcal 893 HC 104 Lip 37 Prot 40	11 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	12 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	13 Kcal 945 HC 76 Lip 48 Prot 55	14 Kcal 831 HC 107 Lip 26 Prot 47
Indaba txuriak bertako kalabazarekin Hanburgesa jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patata gisatuak Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Dilistak arrozarekin Legatza erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
17 Kcal 757 HC 89 Lip 32 Prot 30	18 Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	19 Kcal 652 HC 82 Lip 21 Prot 37	20 Kcal 876 HC 109 Lip 35 Prot 35	21 Kcal 867 HC 100 Lip 23 Prot 53
Bertako barazki krema Frankfurt ketchuparekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Frankfurt con ketchup Fruta fresca	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Porrusalda Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Txahal-hanburguesa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca
Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
24 Kcal 799 HC 120 Lip 21 Prot 32	25 Kcal 732 HC 94 Lip 33 Prot 17	26 Kcal 828 HC 107 Lip 29 Prot 40	27 Kcal 688 HC 76 Lip 23 Prot 42	28 Kcal 779 HC 109 Lip 20 Prot 45
Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porru eta espinaka krema San jakoboa entsaladarekin Budina Crema de puerros y espinacas San jacobito con ensalada Flan	Indaba zuria erregosiak Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Txahal erredondoa arrautzaztatua azenarioeta txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera rebozado con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones italiana Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
31 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39				
Arroza tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur				