



| ASTELEHENA / LUNES                                                                                                                                                              |      |      |      |     | ASTEARTEA / MARTES                                                                                                                                                                          |      |     |      |     | ASTEAZKENA / MIERCOLES                                                                                                                                                                                                       |      |     |      |     | OSTEGUNA / JUEVES                                                                                                                                                                                    |      |     |      |    | OSTIRALA / VIERNES                                                                                                                                          |      |     |      |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------|-----|
| <b>1</b>                                                                                                                                                                        | Kcal | 967  | HC   | 134 | <b>2</b>                                                                                                                                                                                    | Kcal | 762 | HC   | 105 | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                     | Kcal | 645 | HC   | 76  | <b>4</b>                                                                                                                                                                                             | Kcal | 733 | HC   | 92 | <b>5</b>                                                                                                                                                    | Kcal | 749 | HC   | 123 |
|                                                                                                  | Lip  | 34   | Prot | 34  |                                                                                                            | Lip  | 27  | Prot | 42  |                                                                                                                                             | Lip  | 29  | Prot | 24  |                                                                                                                    | Lip  | 20  | Prot | 49 |                                                                          | Lip  | 15  | Prot | 31  |
| Karakolilloak italiar erara<br>Oilasko kroketak<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Caracolillos italiana<br>Croquetas de pollo con ensalada<br>Fruta fresca                  |      |      |      |     | Garbantzuak bertako kuiarekin<br>Hegaluze medailoia<br>entsaladarekin<br>Jogurta<br>Garbanzos con calabaza local<br>Medallón de bonito en salsa con ensalada<br>Yogur                       |      |     |      |     | Bertoko barazki krema ogi<br>integrala txigortuarekin<br>Arrautz frijituak patata<br>frijituekin<br>Fruta freskoa<br>Crema de verduras locales con picatostes integrales<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca |      |     |      |     | Patatak errioxar erara<br>Bakailaoa marinela saltsan<br>Fruta freskoa<br>Patatas a la riojana<br>Bacalao en salsa marinera<br>Fruta fresca                                                           |      |     |      |    | Dilistak arroza integralarekin<br>Barazki menestra<br>Fruta freskoa<br>Lentejas con arroz integral<br>Menestra de verduras<br>Fruta fresca                  |      |     |      |     |
| Barazki - Arraina - Yogurra<br>Verdura - Pescado - Yogur                                                                                                                        |      |      |      |     | Zopa - Hegazti - Fruta<br>Sopa - Ave - Fruta                                                                                                                                                |      |     |      |     | Pasta - Arraina - Esnekia<br>Pasta - Pescado - Lácteo                                                                                                                                                                        |      |     |      |     | Krema - Arrautz - Yogurra<br>Crema - Huevo - Yogur                                                                                                                                                   |      |     |      |    | Zopa - Haragi - Yogurra<br>Sopa - Carne - Yogur                                                                                                             |      |     |      |     |
| <b>8</b>                                                                                                                                                                        | Kcal | 734  | HC   | 94  | <b>9</b>                                                                                                                                                                                    | Kcal | 770 | HC   | 111 | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                    | Kcal | 773 | HC   | 89  | <b>11</b>                                                                                                                                                                                            | Kcal | 622 | HC   | 79 | <b>12</b>                                                                                                                                                   | Kcal | 800 | HC   | 96  |
|                                                                                                  | Lip  | 32   | Prot | 21  |                                                                                                            | Lip  | 20  | Prot | 40  |                                                                                                                                             | Lip  | 31  | Prot | 38  |                                                                                                                    | Lip  | 18  | Prot | 38 |                                                                          | Lip  | 29  | Prot | 44  |
| Lekak patatekin<br>Hegalaburrezko enpanadillak<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Vainas con patatas<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta fresca                  |      |      |      |     | Makarroiak tomatearekin<br>Txahal xerra plantxan jardinerara<br>Fruta freskoa<br>Macarrones con tomate<br>Filete de ternera a la plancha a la jardinerara<br>Fruta fresca                   |      |     |      |     | Indaba gorriak bertako barazkiekin<br>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Alubias rojas con verduras locales<br>Tortilla francesa con jamon york y ensalada<br>Fruta fresca              |      |     |      |     | Bertako kui krema<br>Oilasko petxuga patatekin<br>Edateko jogurra<br>Crema de calabaza local<br>Pechuga de pollo con patatas fritas<br>Yogur bebible                                                 |      |     |      |    | Garbantzu erregosiak<br>Legatz arrautzatzatua<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Garbanzos estofados<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca |      |     |      |     |
| Zopa - Arraina - Yogurra<br>Sopa - Pescado - Yogur                                                                                                                              |      |      |      |     | Entsalada - Arrautz - Yogurra<br>Ensalada - Huevo - Yogur                                                                                                                                   |      |     |      |     | Krema - Haragi - Yogurra<br>Crema - Carne - Yogur                                                                                                                                                                            |      |     |      |     | Pasta - Arrautz - Fruta<br>Pasta - Huevo - Fruta                                                                                                                                                     |      |     |      |    | Barazki - Haragi - Yogurra<br>Verdura - Carne - Yogur                                                                                                       |      |     |      |     |
| <b>15</b>                                                                                                                                                                       | Kcal | 762  | HC   | 128 | <b>16</b>                                                                                                                                                                                   | Kcal | 763 | HC   | 99  | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                    | Kcal | 705 | HC   | 109 | <b>18</b>                                                                                                                                                                                            | Kcal | 717 | HC   | 64 | <b>19</b>                                                                                                                                                   | Kcal | 750 | HC   | 110 |
|                                                                                                 | Lip  | 21   | Prot | 21  |                                                                                                           | Lip  | 18  | Prot | 32  |                                                                                                                                            | Lip  | 15  | Prot | 33  |                                                                                                                   | Lip  | 37  | Prot | 37 |                                                                         | Lip  | 20  | Prot | 36  |
| Barazki paella<br>Patata tortila entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Paella vegetal<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Fruta fresca                                           |      |      |      |     | Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin<br>Errusiar xerra perretxikoekin<br>Fruta freskoa<br>Crema de puerros y espinacas con picatostes<br>Filete ruso con champiñones<br>Fruta fresca |      |     |      |     | Dilistak bertako barazkiekin<br>Makailoa labean<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Lentejas con verduras locales<br>Bacalao al horno con ensalada<br>Fruta fresca                                                         |      |     |      |     | Hegazti zopa fideoekin<br>Oilasko hegala piper gorriekin<br>Gazta txikia "la vaca que rie"<br>Sopa de ave con fideos<br>Alitas de pollo con pimientos rojos<br>Quesitos la vaca que rie              |      |     |      |    | Integral makarroiak tomatekin<br>Legatza saltsa berdean<br>Fruta freskoa<br>Macarrones integrales con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta fresca      |      |     |      |     |
| Barazki - Arraina - Yogurra<br>Verdura - Pescado - Yogur                                                                                                                        |      |      |      |     | Arroza - Arraina - Yogurra<br>Arroz - Pescado - Yogur                                                                                                                                       |      |     |      |     | Krema - Hegazti - Yogurra<br>Crema - Ave - Yogur                                                                                                                                                                             |      |     |      |     | Barazki - Arrautz - Esnekia<br>Verdura - Huevo - Lácteo                                                                                                                                              |      |     |      |    | Zopa - Haragi - Yogurra<br>Sopa - Carne - Yogur                                                                                                             |      |     |      |     |
| <b>22</b>                                                                                                                                                                       | Kcal | 1085 | HC   | 101 | <b>23</b>                                                                                                                                                                                   | Kcal | 700 | HC   | 68  | <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                    | Kcal | 808 | HC   | 94  | <b>25</b>                                                                                                                                                                                            | Kcal | 775 | HC   | 70 | <b>26</b>                                                                                                                                                   | Kcal | 692 | HC   | 113 |
|                                                                                                | Lip  | 60   | Prot | 40  |                                                                                                          | Lip  | 21  | Prot | 57  |                                                                                                                                           | Lip  | 33  | Prot | 37  |                                                                                                                  | Lip  | 44  | Prot | 27 |                                                                        | Lip  | 13  | Prot | 35  |
| Kuskus bertoko barazkiekin<br>Txerri txuleta labean<br>entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Cuscus con verduras locales<br>Chuleta de cerdo al horno con ensalada<br>Fruta fresca |      |      |      |     | Barazki menestra<br>Oilasko izterra jardinerara erara<br>Jogurta<br>Menestra de verduras<br>Muslo de pollo a la jardinerara<br>Yogur                                                        |      |     |      |     | Indaba zuriak odolostearekin<br>Arrautz frijituak patata<br>frijituekin<br>Fruta freskoa<br>Cocido de alubias blancas<br>Huevos fritos con patatas fritas<br>Fruta fresca                                                    |      |     |      |     | Bertako barazki krema<br>Hegazti saltxitxa freskoak<br>egosiak tomate saltsan<br>Fruta freskoa<br>Crema de verduras locales<br>Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate<br>Fruta fresca |      |     |      |    | Arroza tomatearekin<br>Legatza labean entsaladarekin<br>Fruta freskoa<br>Arroz con tomate<br>Merluza al horno con ensalada<br>Fruta fresca                  |      |     |      |     |
| Krema - Arrautz - Yogurra<br>Crema - Huevo - Yogur                                                                                                                              |      |      |      |     | Arroza - Arraina - Fruta<br>Arroz - Pescado - Fruta                                                                                                                                         |      |     |      |     | Barazki - Hegazti - Yogurra<br>Verdura - Ave - Yogur                                                                                                                                                                         |      |     |      |     | Patata - Arraina - Yogurra<br>Patata - Pescado - Yogur                                                                                                                                               |      |     |      |    | Barazki - Haragi - Yogurra<br>Verdura - Carne - Yogur                                                                                                       |      |     |      |     |