



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17 Bertako kui krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 825 HC 99 Lip 27 Prot 51 Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Izozkia Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Helado	3 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 Espiralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	4 Kcal 720 HC 101 Lip 25 Prot 40 Garbantzuak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallón de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca
	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
7 Kcal 854 HC 94 Lip 39 Prot 35 Brokolia patatekin Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 831 HC 102 Lip 25 Prot 53 Indaba gorria erregosiak Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	9 Kcal 772 HC 71 Lip 40 Prot 35 Pasta entsalada Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	11 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 698 HC 121 Lip 12 Prot 31 Dilistak arroza integralarekin Lekak baratxuriek Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Vainas al ajillo Fruta fresca	15 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37 Makarroiak tomatearekin Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	16 Kcal 622 HC 77 Lip 22 Prot 31 Kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko hegalak entsaladarekin Edateko jogurra Crema de calabaza con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Yogur bebible	17 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	18 Kcal 950 HC 92 Lip 50 Prot 32 Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak entsaladarekin Postre berezia Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Postre especial
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta
21 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki menestra Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	22 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37 Karakolilloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	23 Kcal 654 HC 77 Lip 34 Prot 17 Bertako barazki krema San jakobia entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Quesitos la vaca que rie	24 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 768 HC 125 Lip 17 Prot 35 Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
28 Kcal 832 HC 109 Lip 32 Prot 27 Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 671 HC 80 Lip 21 Prot 44 Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	30 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35 Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		