



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	755	HC	84	4	Kcal	823	HC	109	5	Kcal	817	HC	120	6	Kcal	716	HC	90	7	Kcal	982	HC	78
	Lip	36	Prot	26		Lip	29	Prot	37		Lip	19	Prot	47		Lip	19	Prot	47		Lip	46	Prot	66
Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Hanburgesa tomate-saltsarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca				Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca				Barazki-paella Txahal-gisatua jardineria erara Edateko jogurta Paella vegetal Guisado de ternera a la jardineria Yogur bebible				Dilistak bertako barazkiekin Legatza freskoa saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca				Marmitakoa Oilasko-izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Marmitako Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca								
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta				Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur				Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur								
10	Kcal	783	HC	106	11	Kcal	755	HC	99	12					13	Kcal	697	HC	76	14	Kcal	801	HC	109
	Lip	25	Prot	39		Lip	19	Prot	49							Lip	25	Prot	46		Lip	27	Prot	37
Makarroiak italiar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con champiñones Fruta fresca				JAIA FIESTA				 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Babarrun zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca								
Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo				Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur								Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur								
17	Kcal	723	HC	91	18	Kcal	724	HC	99	19	Kcal	735	HC	69	20	Kcal	870	HC	106	21	Kcal	652	HC	74
	Lip	32	Prot	18		Lip	20	Prot	39		Lip	37	Prot	34		Lip	30	Prot	48		Lip	21	Prot	49
Barazki-menestra Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca				Babarrun gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Porru- eta ziazerba-krema Txahal-hanburgesa 100% entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua maionesarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca				Patatak errioxar erara Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Pavo guisado con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie								
Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo				Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur				Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta								
24	Kcal	788	HC	152	25	Kcal	635	HC	82	26	Kcal	806	HC	74	27	Kcal	760	HC	77	28	Kcal	727	HC	78
	Lip	8	Prot	32		Lip	22	Prot	30		Lip	42	Prot	28		Lip	30	Prot	45		Lip	22	Prot	40
 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca				Porrusalda Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca				Lekak patatekin Albondigak txanpinoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca				Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin Flana Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Flan				Bertako kalabaza-krema Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Crema de calabaza local Atun a la riojana Fruta fresca								
Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur				Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur				Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta				Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur								
31	Kcal	814	HC	108																				
	Lip	30	Prot	34																				
Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca																								
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur																								