

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

1	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE PASTA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>■ SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>■ BACALAO EN SALSA DE PIMIENTOS DEL PIQUILLOS</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA</li> <li>FRUTAS DEL BOSQUE</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE ARROZ</li> <li>■ JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON</li> <li>■ LOMO ADOBADO CORDON BLEU CON PIMIENTOS VERDES</li> <li>■ ACTIMEL</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>■ CREMA DE CALABACÍN</li> <li>■ JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON VERDURITAS</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE COUS COUS CON POLLO</li> <li>■ CANELONES VEGETALES GRATINADOS</li> <li>■ LOMO DE ATÚN AL HORNO CON VERDURAS</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA LIMÓN</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE PASTA CON FRUTAS TROPICALES</li> <li>■ ALCACHOFAS SALTEADAS CON BACON</li> <li>■ BACALAO A LA VIZCAÍNA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ MOUSSE DE LIMÓN CASERO</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA ITALIANA</li> <li>■ CREMA DE MARISCO</li> <li>■ CANELONES DE ATÚN GRATINADOS</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA FRESA</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA PRIMAVERA</li> <li>■ MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>■ POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTÓN</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE RÚCULA, PARMESANO Y PERA</li> <li>■ ENSALADILLA RUSA DE CHATKA</li> <li>■ PASTEL DE CARNE GRATINADO AL QUESO</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA PIÑA</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE PASTA Y CHATKA</li> <li>■ GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO</li> <li>■ SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA ROJO DE PIQUILLOS</li> <li>■ YOGURT GRIEGO</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA POPEYE</li> <li>■ COLIFLOR SALTEADA</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO CORDON BLEU CON PIMIENTOS ROJOS</li> <li>■ ARROZ CON LECHE CASERO</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE CODITOS DE PASTA CON ATÚN</li> <li>■ ARROZ CON CONEJO</li> <li>■ BACALAO A LA ROMANA CON MAHONESA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON NUECES</li> <li>■ JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON</li> <li>■ MINIHAMBURGUESAS DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS DADO</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA FRUTAS DEL BOSQUE</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA CON ALBAHACA</li> <li>■ BRÓCOLI SALTEADO</li> <li>■ PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE EN SALSA CON ARROZ AL TOMILLO</li> <li>■ FLAN VAINILLA</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA CON QUESO Y REMOLACHA</li> <li>■ CREMA DE ACELGAS Y ESPINACAS</li> <li>■ POLLO ESTOFADO EN SALSA DE CERVEZA RUBIA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE PASTA CON FRUTAS TROPICALES</li> <li>■ SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>■ FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON MAHONESA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ TARTA DE QUESO</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE COGOLLOS CON PIQUILLO Y ANCHOA</li> <li>■ PISTO DE VERDURAS A LA BILBAÍNA</li> <li>■ PAVO SALTEADO CON MANZANA ASADA</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA LIMÓN</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE ESCAROLA CON TOMATITOS Y FRUTOS SECOS</li> <li>■ GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS</li> <li>■ POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTÓN</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE POLLO Y SETAS</li> <li>■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO</li> <li>■ PIMIENTOS RELLENOS DE MERLUZA EN SALSA AMERICANA CON ARROZ</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA FRESA</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA MIXTA</li> <li>■ ENSALADILLA RUSA DE JAMÓN SERRANO Y PARMESANO</li> <li>■ LOMO DE ATÚN AL HORNO CON VERDURAS</li> <li>■ NATILLAS</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

Arroz, pasta, patata o legumbre  
 Verduras  
 Carnes  
 Pescados  
 Huevo  
 Fruta  
 Lácteo

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas  
 → Arroz, pasta o patata  
 → Pescados o huevo  
 → Carne o huevo  
 → Pescado o carne  
 → Lácteo o fruta  
 → Fruta



<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE PASTA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>■ MARMITAKO</li> <li>■ BACALAO EN SALSA VERDE</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ MOUSSE DE AVELLANA CASERO</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA PRIMAVERA</li> <li>■ MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>■ POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ BASMATI</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ENSALADA DE QUESO AZUL Y NUECES</li> <li>■ ALCACHOFAS EN SALSA VERDE</li> <li>■ PECHUGAS DE PAVO CORDON BLEU CON PIMIENTOS ROJOS</li> <li>■ YOGURT DESNATADO VITALINEA FRUTAS DEL BOSQUE</li> <li>■ FRUTA</li> </ul>		
--	---	---	--	--

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas  
→ Arroz, pasta o patata  
→ Pescados o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteo o fruta  
→ Fruta

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

1	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>OREKI ETA BARRENGORRI ENTSALADA</li> <li>BARAZKI SALTEATUAK</li> <li>BAKAILAOA PIKILLOKO PIPER SALTSAN</li> <li>BASAFRUITUZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ ENTSALADA</li> <li>LEKA SALTEATUAK HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>CORDON BLEU SOLOMO ONTZUTUA PIPER BERDEEKIN</li> <li>ACTIMEL</li> <li>FRUTA</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>URDAIAZPIKO EGOSI ETA GAZTA ENTSALADA</li> <li>KALABAZIN KREMA</li> <li>OILASKO IZTARTXOAK SALTSAN</li> <li>BARAZKITXOEKIN</li> <li>ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>COUS COUS ETA OILASKO ENTSALADA</li> <li>BARAZKIZKO KANELOI GAINERREAK</li> <li>ATUN SOLOMOA LABAN EGINDA BARAZKIEKIN</li> <li>LIMOIZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>OREKI ENTSALADA FRUTA TROPIKALEKIN</li> <li>ORBURU SALTEATUAK HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>BAKAILAOA BIZKAITAR ERARA</li> <li>FRUTA</li> <li>ETXEKO LIMOI MOUSSA</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>ITALIAR ENTSALADA</li> <li>ITSASKI KREMA</li> <li>ATUNEZKO KANELOI GAINERREAK</li> <li>MARRUBIZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>UDABERRI ENTSALADA</li> <li>BARAZKI MENESTRA</li> <li>OILASKO ERREA BERE SALTSAN PIPERRAUTSDUN PATATEKIN</li> <li>AZUKREDUN JOGURT NATURALA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>ERRUKULA, PARMESANO ETA MADARI ENTSALADA</li> <li>TXATKADUN ERRUSIAR ENTSALADA</li> <li>HARAGI PASTEL GAINERREA GAZTAREKIN</li> <li>ANANAZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>OREKI ETA TXATKA ENTSALADA</li> <li>ILAR SALTEATUAK URDAIAZPIKOEKIN</li> <li>SALTXTXA FRESKOAK PIKILLDUN PATATA PURE GORRIAREKIN</li> <li>GREZIAR JOGURTA</li> <li>FRUTA</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>POPEYE ENTSALADA</li> <li>AZALORE SALTEATUA</li> <li>CORDON BLEU OILASKO BULARKIAK PIPER GORRIEKIN</li> <li>ETXEKO ARROZESNEA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>OREKI KODITO ENTSALADA ATUNAREKIN</li> <li>ARROZA UNTXIAREKIN</li> <li>BAKAILAOA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN</li> <li>ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>AHUNTZ GAZTA ETA INTXAUR ENTSALADA</li> <li>LEKA SALTEATUAK HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>TXAHAL MINIHANBURGESAK SALTSAN BARRENGORRI ETA PATATEKIN</li> <li>BASAFRUITUZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>TOMATE ETA MOZZARELLA ENTSALADA ALBAHAKAREKIN</li> <li>BROKOLI SALTEATUA</li> <li>OKELAZ BETETAKO PIPERRAK SALTSAN EZKAIDUN ARROZAREKIN</li> <li>BANILLA BUDINA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>GAZTA ETA ERREMOLATXA ENTSALADA</li> <li>ZERBA ETA ZIAZERBA KREMA</li> <li>OILASKO ERREGOSIA GARAGARDO HORI SALTSAN</li> <li>ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>FRUTA</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>OREKI ENTSALADA FRUTA TROPIKALEKIN</li> <li>BARAZKI SALTEATUAK</li> <li>LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN</li> <li>FRUTA</li> <li>GAZTA TARTA</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>KUKULU, PIKILLO ETA ANTXOA ENTSALADA</li> <li>BARAZKI PISTOA BILBOTAR ERARA</li> <li>INDIOILAR SALTEATUA SAGAR ERREAREKIN</li> <li>LIMOIZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>OSTEZURI ENTSALADA TOMATETXO ETA FRITU LEHORREKIN</li> <li>ILAR SUEZTITUAK PATATEKIN</li> <li>OILASKO ERREA BERE SALTSAN PIPERRAUTSDUN PATATEKIN</li> <li>ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>OILASKO ETA ZIZA ENTSALADA</li> <li>INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN</li> <li>LEGATZETZ BETETAKO PIPERRAK AMERIKAR SALTSAN ARROZAREKIN</li> <li>MARRUBIZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA</li> <li>FRUTA</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>ENTSALADA MISTOA</li> <li>URDAIAZPIKO ETA PARMESANODUN ERRUSIAR ENTSALADA</li> <li>ATUN SOLOMOA LABAN EGINDA BARAZKIEKIN</li> <li>ARRAUTZESNEA</li> <li>FRUTA</li> </ul>



- OREKI ETA BARRENGORRI ENTSALADA
- MARMITAKO
- BAKAILAOA SAL TSA BERDEAN
- FRUTA
- ETXEKO HUR MOUSSA

- 30
- UDABERRI ENTSALADA
  - BARAZKI MENESTRA
  - THKKA MASALA OILASKOA BASMATI ARROZAREKIN
  - ZAPOREDUN JOGURTA
  - FRUTA

- 31
- GAZTA URDIN ETA INTXAUR ENTSALADA
  - ORBURUAK SAL TSA BERDEAN
  - CORDON BLEU INDI OILAR BULARKIAK
  - PIPER GORRIEKIN
  - BASAFRUITUZKO VITALINEA JOGURT GAINGABETUA
  - FRUTA

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**

- Arroza, orekia, patata edo lekaleak
- Barazkiak
- Haragiak
- Arrainak
- Arrautza
- Fruta
- Esnekia

**AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Barazki edo ortuari gordin edo prestaluak
- Arroza, orekia edo patatak
- Arraina edo arrautza
- Haragi edo haragia
- Arraina edo haragia
- Esnekia edo fruta
- Fruta