

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2 KCAL 845 P. 35 LIP. 32 H.C. 103 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	3 KCAL 903 P. 43 LIP. 32 H.C. 111 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 706 P. 36 LIP. 36 H.C. 55 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	5 KCAL 686 P. 35 LIP. 22 H.C. 88 ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
8 KCAL 956 P. 48 LIP. 36 H.C. 114 ■ ARROZ BLANCO ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 761 P. 29 LIP. 29 H.C. 91 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	10 KCAL 697 P. 33 LIP. 31 H.C. 74 ■ SOPA DE ARROZ CON AVE ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 744 P. 48 LIP. 34 H.C. 55 ■ VAINAS REHOGADAS ■ ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	12 KCAL 787 P. 33 LIP. 27 H.C. 108 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ BACALAO AL HORNO ■ FRUTA ■ PAN
15 KCAL 743 P. 19 LIP. 43 H.C. 70 ■ VAINAS REHOGADAS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 925 P. 51 LIP. 35 H.C. 102 ■ ARROZ BLANCO ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	17 KCAL 868 P. 28 LIP. 29 H.C. 120 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 782 P. 53 LIP. 35 H.C. 60 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	19 KCAL 830 P. 45 LIP. 25 H.C. 103 ■ GARBANZOS CON CHORIZO ■ BACALAO AL HORNO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN
22 KCAL 806 P. 27 LIP. 27 H.C. 111 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 767 P. 31 LIP. 42 H.C. 62 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	24 KCAL 771 P. 27 LIP. 27 H.C. 106 ■ ARROZ BLANCO ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	25 KCAL 809 P. 50 LIP. 42 H.C. 55 ■ VAINAS REHOGADAS ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	26 KCAL 843 P. 35 LIP. 29 H.C. 115 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS ■ FRUTA ■ PAN
29 KCAL 692 P. 30 LIP. 34 H.C. 67 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	30 KCAL 839 P. 60 LIP. 30 H.C. 78 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	31 KCAL 830 P. 29 LIP. 29 H.C. 115 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN		

NOTA: PAN PARA CELÍACOS ADPAN; YOGURT DE SOJA; TOMATE FRITO ORLANDO O IAN; PASTA DE ARROZ/MAÍZ GALLO; HARINA: MAIZENA. NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1	2 KCAL 845 P. 35 LIP. 32 H.C. 103 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	3 KCAL 903 P. 43 LIP. 32 H.C. 111 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	4 KCAL 706 P. 36 LIP. 36 H.C. 55 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	5 KCAL 686 P. 35 LIP. 22 H.C. 88 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
8 KCAL 956 P. 48 LIP. 36 H.C. 114 ■ ARROZ ZURIA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	9 KCAL 761 P. 29 LIP. 29 H.C. 91 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	10 KCAL 697 P. 33 LIP. 31 H.C. 74 ■ ARROZ ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA	11 KCAL 744 P. 48 LIP. 34 H.C. 55 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	12 KCAL 787 P. 33 LIP. 27 H.C. 108 ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA ■ FRUTA ■ OGIA
15 KCAL 743 P. 19 LIP. 43 H.C. 70 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSA ■ FRUTA ■ OGIA	16 KCAL 925 P. 51 LIP. 35 H.C. 102 ■ ARROZ ZURIA ■ OILASKO IZTAR ERREA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	17 KCAL 868 P. 28 LIP. 29 H.C. 120 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	18 KCAL 782 P. 53 LIP. 35 H.C. 60 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	19 KCAL 830 P. 45 LIP. 25 H.C. 103 ■ GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
22 KCAL 806 P. 27 LIP. 27 H.C. 111 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	23 KCAL 767 P. 31 LIP. 42 H.C. 62 ■ KALABAZIN KREMA ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	24 KCAL 771 P. 27 LIP. 27 H.C. 106 ■ ARROZ ZURIA ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA	25 KCAL 809 P. 50 LIP. 42 H.C. 55 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSA ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	26 KCAL 843 P. 35 LIP. 29 H.C. 115 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK ■ FRUTA ■ OGIA
29 KCAL 692 P. 30 LIP. 34 H.C. 67 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA	30 KCAL 839 P. 60 LIP. 30 H.C. 78 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	31 KCAL 830 P. 29 LIP. 29 H.C. 115 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA		

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; GALLO ARROZ/ARTOZKO OREKIA; IRINA: MAIZENA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.