

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				1 KCAL 863 P. 17 LIP. 32 H.C. 130 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
4 KCAL 845 P. 38 LIP. 39 H.C. 85 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	5 KCAL 858 P. 30 LIP. 30 H.C. 111 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	6 KCAL 903 P. 36 LIP. 36 H.C. 106 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	7 KCAL 680 P. 27 LIP. 32 H.C. 70 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ MEDALLONES DE GALLINETA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	8 KCAL 687 P. 33 LIP. 32 H.C. 68 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
11 KCAL 793 P. 50 LIP. 27 H.C. 87 ■ MARMITAKO ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	12 KCAL 910 P. 37 LIP. 32 H.C. 120 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT SABORES ■ PAN	13 KCAL 677 P. 14 LIP. 33 H.C. 81 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	14 KCAL 785 P. 43 LIP. 24 H.C. 100 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ FILETE DE ABADEJO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	15 KCAL 830 P. 27 LIP. 28 H.C. 113 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
18 KCAL 696 P. 38 LIP. 22 H.C. 87 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	19 KCAL 794 P. 30 LIP. 44 H.C. 68 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	20 KCAL 576 P. 21 LIP. 25 H.C. 66 ■ PURÉ DE VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	21 KCAL 823 P. 49 LIP. 26 H.C. 99 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 1187 P. 53 LIP. 38 H.C. 159 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA ■ NATILLAS ■ PAN
25 KCAL 902 P. 21 LIP. 39 H.C. 115 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	26 KCAL 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ FRUTA ■ PAN	28 KCAL 858 P. 23 LIP. 35 H.C. 107 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN

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

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 KCAL 863 P. 17 LIP. 32 H.C. 130 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
4 KCAL 845 P. 38 LIP. 39 H.C. 85 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	5 KCAL 858 P. 30 LIP. 30 H.C. 111 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	6 KCAL 903 P. 36 LIP. 36 H.C. 106 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	7 KCAL 680 P. 27 LIP. 32 H.C. 70 ■ KALABAZIN KREMA ■ KRABARROKA MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA LEUNEAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	8 KCAL 687 P. 33 LIP. 32 H.C. 68 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
11 KCAL 793 P. 50 LIP. 27 H.C. 87 ■ MARMITAKOA ■ INDIOILAR ERREGOSIA SAL TSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA	12 KCAL 910 P. 37 LIP. 32 H.C. 120 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	13 KCAL 677 P. 14 LIP. 33 H.C. 81 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	14 KCAL 785 P. 43 LIP. 24 H.C. 100 ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ ABADIRA XERRA LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	15 KCAL 830 P. 27 LIP. 28 H.C. 113 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
18 KCAL 696 P. 38 LIP. 22 H.C. 87 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA AZENARIOAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	19 KCAL 794 P. 30 LIP. 44 H.C. 68 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSAN LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	20 KCAL 576 P. 21 LIP. 25 H.C. 66 ■ BARAZKI PUREA ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	21 KCAL 823 P. 49 LIP. 26 H.C. 99 ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 1187 P. 53 LIP. 38 H.C. 159 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATA PUREAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA
25 KCAL 902 P. 21 LIP. 39 H.C. 115 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	26 KCAL 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	28 KCAL 858 P. 23 LIP. 35 H.C. 107 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67 ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA

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