

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

			<b>1 KCAL 738 P. 44 LIP. 36 H.C. 59</b> ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95</b> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
<b>5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67</b> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	<b>6 KCAL 903 P. 21 LIP. 34 H.C. 130</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107</b> ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN	<b>8 KCAL 797 P. 30 LIP. 28 H.C. 105</b> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ BACALAO AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97</b> ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
<b>12 KCAL 932 P. 28 LIP. 40 H.C. 115</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	<b>13 KCAL 871 P. 49 LIP. 42 H.C. 73</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>15 KCAL 912 P. 61 LIP. 28 H.C. 104</b> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ NATILLAS ■ PAN	<b>16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69</b> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ FRUTA ■ PAN
<b>19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98</b> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>20 KCAL 814 P. 29 LIP. 28 H.C. 106</b> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85</b> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	<b>22 KCAL 864 P. 50 LIP. 32 H.C. 91</b> ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127</b> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
<b>26 KCAL 831 P. 45 LIP. 40 H.C. 73</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>27 KCAL 731 P. 40 LIP. 23 H.C. 90</b> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	<b>28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	29	30

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

			<b>1 KCAL 738 P. 44 LIP. 36 H.C. 59</b> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95</b> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67</b> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>6 KCAL 903 P. 21 LIP. 34 H.C. 130</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107</b> ■ INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>8 KCAL 797 P. 30 LIP. 28 H.C. 105</b> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97</b> ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>12 KCAL 932 P. 28 LIP. 40 H.C. 115</b> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>13 KCAL 871 P. 49 LIP. 42 H.C. 73</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87</b> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>15 KCAL 912 P. 61 LIP. 28 H.C. 104</b> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	<b>16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69</b> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98</b> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>20 KCAL 814 P. 29 LIP. 28 H.C. 106</b> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85</b> ■ BARAZKI MENESTRA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>22 KCAL 864 P. 50 LIP. 32 H.C. 91</b> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127</b> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>26 KCAL 831 P. 45 LIP. 40 H.C. 73</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>27 KCAL 731 P. 40 LIP. 23 H.C. 90</b> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	<b>28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29	30

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

#### BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

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

#### AFALTZEKO GOMENDIOAK

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