

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

				<b>1 KCAL 777 P. 29 LIP. 27 H.C. 111</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ BACALAO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<b>4 KCAL 845 P. 38 LIP. 39 H.C. 85</b> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>5 KCAL 858 P. 30 LIP. 30 H.C. 111</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>6 KCAL 903 P. 36 LIP. 36 H.C. 106</b> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	<b>7 KCAL 680 P. 27 LIP. 32 H.C. 70</b> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ MEDALLONES DE GALLINETA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>8 KCAL 687 P. 33 LIP. 32 H.C. 68</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
<b>11 KCAL 793 P. 50 LIP. 27 H.C. 87</b> ■ MARMITAKO ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	<b>12 KCAL 910 P. 37 LIP. 32 H.C. 120</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>13 KCAL 781 P. 44 LIP. 38 H.C. 67</b> ■ VAINAS REHOGADAS ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>14 KCAL 785 P. 43 LIP. 24 H.C. 100</b> ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ FILETE DE ABADEJO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	<b>15 KCAL 830 P. 27 LIP. 28 H.C. 113</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
<b>18 KCAL 696 P. 38 LIP. 22 H.C. 87</b> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	<b>19 KCAL 794 P. 30 LIP. 44 H.C. 68</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>20 KCAL 576 P. 21 LIP. 25 H.C. 66</b> ■ PURÉ DE VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	<b>21 KCAL 823 P. 49 LIP. 26 H.C. 99</b> ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	<b>22 KCAL 1187 P. 53 LIP. 38 H.C. 159</b> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA ■ NATILLAS ■ PAN
<b>25 KCAL 902 P. 21 LIP. 39 H.C. 115</b> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	<b>26 KCAL 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97</b> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122</b> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ FRUTA ■ PAN	<b>28 KCAL 784 P. 33 LIP. 31 H.C. 87</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67</b> ■ 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; 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 777 P. 29 LIP. 27 H.C. 111</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>4 KCAL 845 P. 38 LIP. 39 H.C. 85</b> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>5 KCAL 858 P. 30 LIP. 30 H.C. 111</b> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>6 KCAL 903 P. 36 LIP. 36 H.C. 106</b> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>7 KCAL 680 P. 27 LIP. 32 H.C. 70</b> ■ KALABAZIN KREMA ■ KRABARROKA MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA LEUNEAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>8 KCAL 687 P. 33 LIP. 32 H.C. 68</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENT SALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>11 KCAL 793 P. 50 LIP. 27 H.C. 87</b> ■ MARMITAKOA ■ INDIOILAR ERREGOSIA SAL TSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>12 KCAL 910 P. 37 LIP. 32 H.C. 120</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>13 KCAL 781 P. 44 LIP. 38 H.C. 67</b> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>14 KCAL 785 P. 43 LIP. 24 H.C. 100</b> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ ABADIRA XERRA LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	<b>15 KCAL 830 P. 27 LIP. 28 H.C. 113</b> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIZ ENT SALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>18 KCAL 696 P. 38 LIP. 22 H.C. 87</b> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA AZENARIOAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>19 KCAL 794 P. 30 LIP. 44 H.C. 68</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSAN LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>20 KCAL 576 P. 21 LIP. 25 H.C. 66</b> ■ BARAZKI PUREA ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>21 KCAL 823 P. 49 LIP. 26 H.C. 99</b> ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENT SALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>22 KCAL 1187 P. 53 LIP. 38 H.C. 159</b> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATA PUREAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA
<b>25 KCAL 902 P. 21 LIP. 39 H.C. 115</b> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>26 KCAL 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97</b> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122</b> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>28 KCAL 784 P. 33 LIP. 31 H.C. 87</b> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67</b> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN LIZ ENT SALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA

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