

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 725 P. 42 LIP. 34 H.C. 63 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 765 P. 39 LIP. 37 H.C. 66 ■ SOPA DE LETRAS CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ 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 893 P. 45 LIP. 38 H.C. 93 ■ PORRUSALDA ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 753 P. 34 LIP. 29 H.C. 85 ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	10 KCAL 861 P. 29 LIP. 28 H.C. 123 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 734 P. 48 LIP. 30 H.C. 63 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ 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 843 P. 20 LIP. 41 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 688 P. 19 LIP. 31 H.C. 78 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	17 KCAL 855 P. 32 LIP. 29 H.C. 112 ■ TALLARINES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 797 P. 55 LIP. 35 H.C. 62 ■ SOPA DE ESTRELLAS 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 793 P. 31 LIP. 27 H.C. 104 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 895 P. 46 LIP. 37 H.C. 92 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	24 KCAL 685 P. 29 LIP. 24 H.C. 83 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ 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 848 P. 36 LIP. 29 H.C. 117 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
29 KCAL 693 P. 32 LIP. 34 H.C. 66 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	30 KCAL 877 P. 61 LIP. 31 H.C. 86 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ 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; NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>1</p>	<p>2 KCAL 845 P. 35 LIP. 32 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 725 P. 42 LIP. 34 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI MENESTRA ■ OILASKO IZTAR ERREA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 765 P. 39 LIP. 37 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIZKI ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 686 P. 35 LIP. 22 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>8 KCAL 893 P. 45 LIP. 38 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>9 KCAL 753 P. 34 LIP. 29 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBIL SALTEATUAK ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>10 KCAL 861 P. 29 LIP. 28 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 734 P. 48 LIP. 30 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ OILASKO ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>12 KCAL 787 P. 33 LIP. 27 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA ■ FRUTA ■ OGIA
<p>15 KCAL 843 P. 20 LIP. 41 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSA ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>16 KCAL 688 P. 19 LIP. 31 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 855 P. 32 LIP. 29 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARIN ZAURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 797 P. 55 LIP. 35 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 830 P. 45 LIP. 25 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>22 KCAL 793 P. 31 LIP. 27 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>23 KCAL 895 P. 46 LIP. 37 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>24 KCAL 685 P. 29 LIP. 24 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 809 P. 50 LIP. 42 H.C. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSA ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 848 P. 36 LIP. 29 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>29 KCAL 693 P. 32 LIP. 34 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>30 KCAL 877 P. 61 LIP. 31 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>31 KCAL 830 P. 29 LIP. 29 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA 		

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.