

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

				<b>1 KCAL 863 P. 17 LIP. 32 H.C. 130</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA 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 824 P. 37 LIP. 30 H.C. 94</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT DE SOJA ■ 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 655 P. 29 LIP. 33 H.C. 58</b> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ MEDALLONES DE GALLINETA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	<b>8 KCAL 685 P. 34 LIP. 32 H.C. 67</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 885 P. 40 LIP. 33 H.C. 108</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	<b>13 KCAL 677 P. 14 LIP. 33 H.C. 81</b> ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>14 KCAL 756 P. 47 LIP. 25 H.C. 84</b> ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ FILETE DE ABADEJO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	<b>15 KCAL 821 P. 31 LIP. 28 H.C. 107</b> ■ ESPAGUETIS 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 785 P. 34 LIP. 45 H.C. 58</b> ■ SOPA DE LETRAS CON AVE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ 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 1117 P. 55 LIP. 37 H.C. 139</b> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN
<b>25 KCAL 893 P. 26 LIP. 39 H.C. 109</b> ■ CODITOS SALTEADOS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	<b>26 KCAL 779 P. 47 LIP. 25 H.C. 85</b> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ YOGURT DE SOJA ■ 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 833 P. 25 LIP. 36 H.C. 95</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ 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; YOGURT DE SOJA; TOMATE FRITO ORLANDO O IAN; 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

				<p>1 <b>KCAL 863 P. 17 LIP. 32 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>4 <b>KCAL 845 P. 38 LIP. 39 H.C. 85</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>5 <b>KCAL 824 P. 37 LIP. 30 H.C. 94</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>6 <b>KCAL 903 P. 36 LIP. 36 H.C. 106</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>7 <b>KCAL 655 P. 29 LIP. 33 H.C. 58</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZIN KREMA</li> <li>■ KRABARROKA MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA LEUNEAN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>8 <b>KCAL 685 P. 34 LIP. 32 H.C. 67</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN</li> <li>■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>11 <b>KCAL 793 P. 50 LIP. 27 H.C. 87</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKOA</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA SAL TSA LEUNEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>12 <b>KCAL 885 P. 40 LIP. 33 H.C. 108</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN PATATEKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>13 <b>KCAL 677 P. 14 LIP. 33 H.C. 81</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEKA SUEZTITUAK</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>14 <b>KCAL 756 P. 47 LIP. 25 H.C. 84</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ ABADIRA XERRA LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>15 <b>KCAL 821 P. 31 LIP. 28 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGETI ZURIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>18 <b>KCAL 696 P. 38 LIP. 22 H.C. 87</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ BAKAILAOA LABAN EGINDA AZENARIOAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>19 <b>KCAL 785 P. 34 LIP. 45 H.C. 58</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIZKI ZOPA HEGAZTIAREKIN</li> <li>■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>20 <b>KCAL 576 P. 21 LIP. 25 H.C. 66</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI PUREA</li> <li>■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SAL TSA BERDEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>21 <b>KCAL 823 P. 49 LIP. 26 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>22 <b>KCAL 1117 P. 55 LIP. 37 H.C. 139</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA PATATA PUREAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>25 <b>KCAL 893 P. 26 LIP. 39 H.C. 109</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KODITO SALTEATUAK</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>26 <b>KCAL 779 P. 47 LIP. 25 H.C. 85</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>27 <b>KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>28 <b>KCAL 833 P. 25 LIP. 36 H.C. 95</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK ERRIOXAR ERARA</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>29 <b>KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; 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