

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			1 KCAL 713 P. 47 LIP. 36 H.C. 47 ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	6 KCAL 878 P. 23 LIP. 34 H.C. 118 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107 ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 760 P. 37 LIP. 28 H.C. 86 ■ TALLARINES SALTEADOS ■ BACALAO AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
12 KCAL 919 P. 32 LIP. 40 H.C. 107 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	13 KCAL 861 P. 53 LIP. 43 H.C. 63 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 843 P. 63 LIP. 27 H.C. 84 ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ FRUTA ■ PAN
19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	20 KCAL 777 P. 36 LIP. 29 H.C. 86 ■ CODITOS SALTEADOS ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 839 P. 52 LIP. 32 H.C. 79 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
26 KCAL 829 P. 46 LIP. 40 H.C. 71 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	27 KCAL 703 P. 44 LIP. 25 H.C. 74 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	29	30

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 KCAL 713 P. 47 LIP. 36 H.C. 47</p> <ul style="list-style-type: none"> LEKA SUEZTITUAK OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> GARBANTZUAK BARAZKIEKIN LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN FRUTA OGIA
<p>5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA 	<p>6 KCAL 878 P. 23 LIP. 34 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN PATATA TORTILA LETXUGAREKIN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN INDIOILAR ERREGOSIA PATATEKIN FRUTA OGIA 	<p>8 KCAL 760 P. 37 LIP. 28 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> TALLARIN SALTEATUAK BAKAILAOA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> PORRUSALDA %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN FRUTA OGIA
<p>12 KCAL 919 P. 32 LIP. 40 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA 	<p>13 KCAL 861 P. 53 LIP. 43 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> PATATAK ERRIOXAR ERARA LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN FRUTA OGIA 	<p>15 KCAL 843 P. 63 LIP. 27 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> DILISTAK ARROZAREKIN INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> KALABAZA ETA AZENARIO KREMA BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN FRUTA OGIA
<p>19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN FRUTA OGIA 	<p>20 KCAL 777 P. 36 LIP. 29 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> KODITO SALTEATUAK LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> BARAZKI MENESTRA PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN FRUTA OGIA 	<p>22 KCAL 839 P. 52 LIP. 32 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> PATATAK SALTSA BERDEAN OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN FRUTA OGIA
<p>26 KCAL 829 P. 46 LIP. 40 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN FRUTA OGIA 	<p>27 KCAL 703 P. 44 LIP. 25 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> DILISTAK BARAZKIEKIN BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN SOJA JOGURTA OGIA 	<p>28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN FRUTA OGIA 	29	30

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