

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			1 KCAL 771 P. 23 LIP. 37 H.C. 86 ■ VAINAS REHOGADAS ■ NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	2 KCAL 985 P. 61 LIP. 35 H.C. 106 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MAGRO DE CERDO EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
5 KCAL 594 P. 24 LIP. 17 H.C. 90 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	6 KCAL 856 P. 25 LIP. 26 H.C. 133 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	7 KCAL 855 P. 40 LIP. 27 H.C. 116 ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CUADRO ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 800 P. 44 LIP. 24 H.C. 102 ■ TALLARINES SALTEADOS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	9 KCAL 764 P. 25 LIP. 30 H.C. 100 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
12 KCAL 838 P. 39 LIP. 26 H.C. 113 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	13 KCAL 839 P. 55 LIP. 35 H.C. 77 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	14 KCAL 792 P. 51 LIP. 27 H.C. 87 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 865 P. 66 LIP. 21 H.C. 106 ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ NATILLAS ■ PAN	16 KCAL 630 P. 35 LIP. 24 H.C. 72 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN
19 KCAL 745 P. 51 LIP. 17 H.C. 101 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	20 KCAL 824 P. 44 LIP. 27 H.C. 102 ■ CODITOS SALTEADOS ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	21 KCAL 662 P. 20 LIP. 26 H.C. 88 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 807 P. 50 LIP. 24 H.C. 96 ■ PORRUSALDA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	23 KCAL 966 P. 43 LIP. 30 H.C. 136 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN
26 KCAL 782 P. 51 LIP. 33 H.C. 74 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	27 KCAL 805 P. 45 LIP. 28 H.C. 95 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	28 KCAL 800 P. 41 LIP. 21 H.C. 118 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	29	30

NOTA: NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS EN LAS ELABORACIONES.

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

			1 KCAL 771 P. 23 LIP. 37 H.C. 86 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO NUGGETAK LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	2 KCAL 985 P. 61 LIP. 35 H.C. 106 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI GIHARRA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
5 KCAL 594 P. 24 LIP. 17 H.C. 90 ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	6 KCAL 856 P. 25 LIP. 26 H.C. 133 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	7 KCAL 855 P. 40 LIP. 27 H.C. 116 ■ INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN ■ FRANKFURT SALTXTXAK TOMATE ETA PATATA LAUKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 800 P. 44 LIP. 24 H.C. 102 ■ TALLARIN SALTEATUAK ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SAL TSA LEUNEAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	9 KCAL 764 P. 25 LIP. 30 H.C. 100 ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
12 KCAL 838 P. 39 LIP. 26 H.C. 113 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA BIRRINEZTATUA LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	13 KCAL 839 P. 55 LIP. 35 H.C. 77 ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	14 KCAL 792 P. 51 LIP. 27 H.C. 87 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 865 P. 66 LIP. 21 H.C. 106 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	16 KCAL 630 P. 35 LIP. 24 H.C. 72 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SAL TSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
19 KCAL 745 P. 51 LIP. 17 H.C. 101 ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SAL TSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	20 KCAL 824 P. 44 LIP. 27 H.C. 102 ■ KODITO SALTEATUAK ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SAL TSA LEUNEAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	21 KCAL 662 P. 20 LIP. 26 H.C. 88 ■ BARAZKI MENESTRA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 807 P. 50 LIP. 24 H.C. 96 ■ PORRUSALDA ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	23 KCAL 966 P. 43 LIP. 30 H.C. 136 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
26 KCAL 782 P. 51 LIP. 33 H.C. 74 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	27 KCAL 805 P. 45 LIP. 28 H.C. 95 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN SAL TSA LEUNEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	28 KCAL 800 P. 41 LIP. 21 H.C. 118 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29	30

OHARRA: SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.