

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				1 KCAL 816 P. 22 LIP. 24 H.C. 133 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
4 KCAL 798 P. 43 LIP. 32 H.C. 88 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	5 KCAL 908 P. 40 LIP. 34 H.C. 110 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA EN SALSA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	6 KCAL 856 P. 41 LIP. 29 H.C. 109 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	7 KCAL 733 P. 49 LIP. 26 H.C. 77 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	8 KCAL 637 P. 39 LIP. 24 H.C. 69 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
11 KCAL 734 P. 51 LIP. 19 H.C. 91 ■ PORRUSALDA ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	12 KCAL 956 P. 45 LIP. 31 H.C. 130 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON CHIPS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	13 KCAL 698 P. 19 LIP. 34 H.C. 80 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	14 KCAL 782 P. 53 LIP. 18 H.C. 105 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	15 KCAL 844 P. 42 LIP. 26 H.C. 111 ■ ESPAGUETIS BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
18 KCAL 842 P. 62 LIP. 25 H.C. 96 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	19 KCAL 732 P. 38 LIP. 30 H.C. 77 ■ SOPA DE LETRAS CON AVE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	20 KCAL 625 P. 34 LIP. 24 H.C. 72 ■ PURÉ DE VERDURA ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	21 KCAL 804 P. 55 LIP. 20 H.C. 105 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 889 P. 28 LIP. 26 H.C. 140 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ PERRITO CALIENTE GASTROKI ■ POSTRE DULCE ■ PAN
25 KCAL 845 P. 30 LIP. 32 H.C. 112 ■ CODITOS SALTEADOS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	26 KCAL 800 P. 56 LIP. 19 H.C. 100 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	27 KCAL 920 P. 51 LIP. 27 H.C. 124 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ FRUTA ■ PAN	28 KCAL 811 P. 27 LIP. 28 H.C. 110 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	29 KCAL 781 P. 26 LIP. 24 H.C. 118 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN

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 816 P. 22 LIP. 24 H.C. 133 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
4 KCAL 798 P. 43 LIP. 32 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	5 KCAL 908 P. 40 LIP. 34 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	6 KCAL 856 P. 41 LIP. 29 H.C. 109 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	7 KCAL 733 P. 49 LIP. 26 H.C. 77 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ OILASKO IZTAR ERREA BARAZKIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	8 KCAL 637 P. 39 LIP. 24 H.C. 69 <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
11 KCAL 734 P. 51 LIP. 19 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	12 KCAL 956 P. 45 LIP. 31 H.C. 130 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	13 KCAL 698 P. 19 LIP. 34 H.C. 80 <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA ETA TXORIZO TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	14 KCAL 782 P. 53 LIP. 18 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA 	15 KCAL 844 P. 42 LIP. 26 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
18 KCAL 842 P. 62 LIP. 25 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	19 KCAL 732 P. 38 LIP. 30 H.C. 77 <ul style="list-style-type: none"> ■ HIZKI ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	20 KCAL 625 P. 34 LIP. 24 H.C. 72 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	21 KCAL 804 P. 55 LIP. 20 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZATUAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	22 KCAL 889 P. 28 LIP. 26 H.C. 140 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ GASTROKI SALTXTIXA OGITARTEKOA ■ POSTRE GOZOA ■ OGIA
25 KCAL 845 P. 30 LIP. 32 H.C. 112 <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITO SALTEATUAK ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	26 KCAL 800 P. 56 LIP. 19 H.C. 100 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	27 KCAL 920 P. 51 LIP. 27 H.C. 124 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	28 KCAL 811 P. 27 LIP. 28 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	29 KCAL 781 P. 26 LIP. 24 H.C. 118 <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ SAN JAKOBOA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA

OHARRA: 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