

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2 KCAL 957 P. 22 LIP. 33 H.C. 147 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS VERDES ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	3 KCAL 686 P. 20 LIP. 17 H.C. 115 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 642 P. 27 LIP. 28 H.C. 72 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE CHAMPIÑÓN CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	5 KCAL 615 P. 23 LIP. 15 H.C. 101 ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ACELGAS REHOGADAS ■ FRUTA ■ PAN
8 KCAL 807 P. 14 LIP. 30 H.C. 119 ■ PORRUSALDA ■ VARITAS DE VERDURA CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 748 P. 24 LIP. 22 H.C. 115 ■ ESPINACAS REHOGADAS ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ NATILLAS ■ PAN	10 KCAL 810 P. 33 LIP. 20 H.C. 125 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 661 P. 18 LIP. 19 H.C. 104 ■ CANELONES VEGETALES ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	12 KCAL 861 P. 20 LIP. 26 H.C. 142 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ HUEVOS VILLARROY ■ FRUTA ■ PAN
15 KCAL 797 P. 15 LIP. 30 H.C. 117 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS VERDES ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 660 P. 20 LIP. 23 H.C. 91 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	17 KCAL 740 P. 21 LIP. 19 H.C. 122 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TALLARINES BLANCOS CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 653 P. 31 LIP. 24 H.C. 78 ■ BORRAJA ■ HUEVOS CON BECHAMEL ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	19 KCAL 888 P. 33 LIP. 12 H.C. 165 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN
22 KCAL 710 P. 20 LIP. 15 H.C. 124 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 915 P. 44 LIP. 36 H.C. 104 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE ESPÁRRAGOS ■ YOGURT GRIEGO ■ PAN	24 KCAL 800 P. 15 LIP. 30 H.C. 118 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	25 KCAL 680 P. 18 LIP. 29 H.C. 86 ■ VAINAS REHOGADAS ■ HUEVOS VILLARROY ■ YOGURT SABORES ■ PAN	26 KCAL 732 P. 19 LIP. 20 H.C. 126 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ COLIFLOR ■ FRUTA ■ PAN
29 KCAL 569 P. 27 LIP. 19 H.C. 73 ■ BORRAJA ■ HUEVOS CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN	30 KCAL 667 P. 28 LIP. 11 H.C. 115 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PURÉ DE VERDURA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	31 KCAL 925 P. 18 LIP. 31 H.C. 149 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ VARITAS DE VERDURA CON PIMIENTOS VERDES ■ FRUTA ■ PAN		

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	2 KCAL 957 P. 22 LIP. 33 H.C. 147 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ BARAZKI HANBURGESA PIPER BERDEEKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	3 KCAL 686 P. 20 LIP. 17 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ BARAZKI MENESTRA ■ FRUTA ■ OGIA 	4 KCAL 642 P. 27 LIP. 28 H.C. 72 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ BARRENGORRI TORTILA PIPER GORRIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	5 KCAL 615 P. 23 LIP. 15 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ ZERBA SUEZTITUAK ■ FRUTA ■ OGIA
8 KCAL 807 P. 14 LIP. 30 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ BARAZKI ZIRIAK PIPER GORRIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	9 KCAL 748 P. 24 LIP. 22 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK ■ KIRIBIL SALTEATUAK ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA 	10 KCAL 810 P. 33 LIP. 20 H.C. 125 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA ■ FRUTA ■ OGIA 	11 KCAL 661 P. 18 LIP. 19 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKIZKO KANELOIAK ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	12 KCAL 861 P. 20 LIP. 26 H.C. 142 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ BILARROI ARRAUTZAK ■ FRUTA ■ OGIA
15 KCAL 797 P. 15 LIP. 30 H.C. 117 <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ BARAZKI HANBURGESA PIPER BERDEEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	16 KCAL 660 P. 20 LIP. 23 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	17 KCAL 740 P. 21 LIP. 19 H.C. 122 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI MENESTRA ■ TALLARIN ZAURIAK TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	18 KCAL 653 P. 31 LIP. 24 H.C. 78 <ul style="list-style-type: none"> ■ BORRAJA ■ ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	19 KCAL 888 P. 33 LIP. 12 H.C. 165 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
22 KCAL 710 P. 20 LIP. 15 H.C. 124 <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	23 KCAL 915 P. 44 LIP. 36 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ ZAINZURI TORTILA ■ GREZIAR JOGURTA ■ OGIA 	24 KCAL 800 P. 15 LIP. 30 H.C. 118 <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ BARAZKI HANBURGESA PIPER GORRIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	25 KCAL 680 P. 18 LIP. 29 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BILARROI ARRAUTZAK ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	26 KCAL 732 P. 19 LIP. 20 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ AZALOREA ■ FRUTA ■ OGIA
29 KCAL 569 P. 27 LIP. 19 H.C. 73 <ul style="list-style-type: none"> ■ BORRAJA ■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	30 KCAL 667 P. 28 LIP. 11 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BARAZKI PUREA ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	31 KCAL 925 P. 18 LIP. 31 H.C. 149 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ BARAZKI ZIRIAK PIPER BERDEEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 		