



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzua bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua mahonesarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Bertako calabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labea maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labea jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur	Arroza integrala tomatearekin Bakailoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada		Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	669	HC	68	4	Kcal	765	HC	108	5	Kcal	712	HC	127	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	138
	Lip	29	Prot	32		Lip	28	Prot	26		Lip	14	Prot	24		Lip	33	Prot	34		Lip	20	Prot	20
Barazki-menestra Tofu saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tofu en salsa con ensalada Fruta de temporada				Barazki-paella Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras Macarrones con tomate Yogur				Garbantzuk bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patata gisatuak (gg) Arroz-entsalada Jogurta Patatas guisadas (gg) Ensalada de arroz Yogur								
10	Kcal	413	HC	50	11	Kcal	795	HC	146	12	Kcal	708	HC	80	13	Kcal	813	HC	142	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	16	Prot	18		Lip	18	Prot	20		Lip	26	Prot	39		Lip	16	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Landare-xerra jardineran Sasoiko fruta Ensalada campera Filete vegetal con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Barazki-paella Izozkia Crema de calabaza local Paella vegetal Helado				Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Brokolia patatekin Jogurta Macarrones con tomate Brocoli con patatas Yogur				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	742	HC	125	18	Kcal	685	HC	69	19	Kcal	752	HC	152	20	Kcal	808	HC	100	21	Kcal	768	HC	85
	Lip	15	Prot	27		Lip	29	Prot	41		Lip	10	Prot	21		Lip	28	Prot	42		Lip	37	Prot	26
Lekak patatekin Makarroiak tomatearekin Jogurta Vainas con patatas Macarrones con tomate Yogur				Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa entsaladarekin Gazta txikia Lentejas con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Azalorea patatekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Coliflor con patatas Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Tofu saltsan patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tofu en salsa con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Arrautza frijituak entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Huevos fritos con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	753	HC	145	26	Kcal	843	HC	131	27	Kcal	339	HC	66	28	Kcal	752	HC	98
	Lip	32	Prot	41		Lip	13	Prot	20		Lip	21	Prot	39		Lip	5	Prot	10		Lip	29	Prot	29
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Arroza tomatearekin Jogurta Crema de calabaza local Arroz con tomate Yogur				Garbantzuk bertako barazkiekin Brokolia patatekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Brocoli con patatas Yogur				Fideo zopa (gg) Landare-xerra jardineran Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Filete vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	683	HC	75	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	24	Prot	44		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	943	HC	72	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	717	HC	91	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	59	Prot	30		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	44		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	840	HC	86	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	872	HC	102
	Lip	26	Prot	43		Lip	36	Prot	46		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	36	Prot	34
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sojako postrea Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Postre de soja				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	540	HC	67	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	853	HC	85	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	32	Prot	41		Lip	16	Prot	33		Lip	17	Prot	52		Lip	44	Prot	28		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira labean entsaladarekin Sojako postrea Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	758	HC	104	7	Kcal	721	HC	91
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	28	Prot	28		Lip	24	Prot	40
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	832	HC	61	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	807	HC	108	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	634	HC	86
	Lip	51	Prot	33		Lip	39	Prot	53		Lip	27	Prot	34		Lip	20	Prot	33		Lip	23	Prot	23
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labea maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	804	HC	75	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	716	HC	105	21	Kcal	820	HC	109
	Lip	26	Prot	43		Lip	38	Prot	48		Lip	13	Prot	42		Lip	16	Prot	42		Lip	37	Prot	15
Lekak patatekin Txerri-giarra labea jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	638	HC	81	27	Kcal	698	HC	72	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	32	Prot	41		Lip	24	Prot	31		Lip	17	Prot	43		Lip	25	Prot	37		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur				Patata gisatuak Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	669	HC	68	4	Kcal	669	HC	108	5	Kcal	712	HC	127	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	669	HC	97
	Lip	29	Prot	32		Lip	13	Prot	34		Lip	14	Prot	24		Lip	33	Prot	34		Lip	18	Prot	31
Barazki-menestra Tofu saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tofu en salsa con ensalada Fruta de temporada				Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Makarroiak tomatearekin Jogurta Crema de verduras Macarrones con tomate Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patata gisatuak (gg) Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas guisadas (gg) Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	413	HC	50	11	Kcal	795	HC	146	12	Kcal	801	HC	111	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	16	Prot	18		Lip	18	Prot	20		Lip	28	Prot	33		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Landare-xerra jardineran Sasoiko fruta Ensalada campera Filete vegetal con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Barazki-paella Izozkia Crema de calabaza local Paella vegetal Helado				Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	715	HC	125	18	Kcal	726	HC	69	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	808	HC	100	21	Kcal	846	HC	116
	Lip	13	Prot	24		Lip	32	Prot	46		Lip	13	Prot	42		Lip	28	Prot	42		Lip	37	Prot	19
Lekak patatekin Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Macarrones con tomate Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erera Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Tofu saltsan patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tofu en salsa con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	816	HC	131	27	Kcal	339	HC	66	28	Kcal	738	HC	99
	Lip	32	Prot	41		Lip	24	Prot	31		Lip	19	Prot	37		Lip	5	Prot	10		Lip	24	Prot	36
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada				Fideo zopa (gg) Landare-xerra jardineran Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Filete vegetal en salsa de verduras Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	943	HC	72	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	717	HC	91	13	Kcal	728	HC	98	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	59	Prot	30		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	44		Lip	12	Prot	62		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Abadira labean Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo al horno Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	762	HC	75	19	Kcal	718	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	872	HC	102
	Lip	26	Prot	43		Lip	35	Prot	43		Lip	14	Prot	28		Lip	21	Prot	52		Lip	36	Prot	34
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	665	HC	79	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	853	HC	85	28	Kcal	860	HC	108
	Lip	32	Prot	41		Lip	25	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	44	Prot	28		Lip	27	Prot	50
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	683	HC	75	6	Kcal	797	HC	101	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	24	Prot	44		Lip	21	Prot	55		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	943	HC	72	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	717	HC	91	13	Kcal	812	HC	98	14	Kcal	744	HC	99
	Lip	59	Prot	30		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	44		Lip	30	Prot	40		Lip	17	Prot	52
Landako-entsalada Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	740	HC	88	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	872	HC	102
	Lip	26	Prot	43		Lip	23	Prot	46		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	36	Prot	34
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Oilasko-hegalak entsaladarekin Sojako postrea Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Postre de soja				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre especial								
24	Kcal	709	HC	99	25	Kcal	540	HC	67	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	853	HC	85	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	15	Prot	48		Lip	16	Prot	33		Lip	17	Prot	52		Lip	44	Prot	28		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira labean entsaladarekin Sojako postrea Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Postre de soja				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	813	HC	114	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	721	HC	91
	Lip	28	Prot	32		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	24	Prot	40
Makarroiak tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuk bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	600	HC	53	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	601	HC	75	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	22	Prot	48		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	36		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Indioilar gisatua txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Patata gisatuak Solomoa plantxan Sasoiko fruta Patatas guisadas Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	770	HC	87	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	820	HC	109
	Lip	26	Prot	43		Lip	34	Prot	36		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	37	Prot	15
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial								
24	Kcal	780	HC	108	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	690	HC	65	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	29	Prot	27		Lip	24	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	21	Prot	61		Lip	35	Prot	37
Barazki-paella Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur				Garbantzuk bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	943	HC	72	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	717	HC	91	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	59	Prot	30		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	44		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	804	HC	75	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	872	HC	102
	Lip	26	Prot	43		Lip	38	Prot	48		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	36	Prot	34
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	665	HC	79	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	853	HC	85	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	32	Prot	41		Lip	25	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	44	Prot	28		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	758	HC	104	7	Kcal	721	HC	91
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	28	Prot	28		Lip	24	Prot	40
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	832	HC	61	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	807	HC	108	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	51	Prot	33		Lip	39	Prot	53		Lip	27	Prot	34		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labea maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	804	HC	75	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	820	HC	109
	Lip	26	Prot	43		Lip	38	Prot	48		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	37	Prot	15
Lekak patatekin Txerri-giarra labea jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	638	HC	81	27	Kcal	698	HC	72	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	32	Prot	41		Lip	24	Prot	31		Lip	17	Prot	43		Lip	25	Prot	37		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur				Patata gisatuak Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzauak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzauak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	660	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	787	HC	93	7	Kcal	683	HC	87
	Lip	22	Prot	36		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	33	Prot	34		Lip	23	Prot	36
Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labea entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Patata gisatuak Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	677	HC	67	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	788	HC	109	13	Kcal	690	HC	112	14	Kcal	759	HC	109
	Lip	35	Prot	37		Lip	39	Prot	53		Lip	25	Prot	32		Lip	20	Prot	33		Lip	24	Prot	32
Landako-entsalada Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labea maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	387	HC	63	18	Kcal	726	HC	69	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	726	HC	97	21	Kcal	846	HC	116
	Lip	7	Prot	14		Lip	32	Prot	46		Lip	13	Prot	42		Lip	17	Prot	49		Lip	37	Prot	19
Lekak patatekin Oilasko-hegalak labea Sasoiko fruta Vainas con patatas Alitas de pollo al horno Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia patata frijituarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Postre especial								
24	Kcal	827	HC	99	25	Kcal	633	HC	76	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	698	HC	72	28	Kcal	738	HC	99
	Lip	32	Prot	41		Lip	24	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	25	Prot	37		Lip	24	Prot	36
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	709	HC	79	4	Kcal	718	HC	108	5	Kcal	697	HC	76	6	Kcal	797	HC	101	7	Kcal	798	HC	98
	Lip	30	Prot	30		Lip	18	Prot	37		Lip	25	Prot	46		Lip	21	Prot	55		Lip	31	Prot	33
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Haragi-paella Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-bularki plantxan patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Abadira labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada								
10	Kcal	943	HC	72	11	Kcal	912	HC	88	12	Kcal	717	HC	91	13	Kcal	812	HC	98	14	Kcal	744	HC	99
	Lip	59	Prot	30		Lip	39	Prot	53		Lip	19	Prot	44		Lip	30	Prot	40		Lip	17	Prot	52
Landako-entsalada Albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas con champiñones Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado				Dilistak bertako barazkiekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Izokina labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada								
17	Kcal	730	HC	78	18	Kcal	703	HC	77	19	Kcal	765	HC	124	20	Kcal	766	HC	96	21	Kcal	872	HC	102
	Lip	26	Prot	43		Lip	25	Prot	47		Lip	13	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	36	Prot	34
Lekak patatekin Txerri-giarra labeen jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Dilista erregosiak Oilasko-hegalak entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Quesitos				Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre especial								
24	Kcal	709	HC	99	25	Kcal	665	HC	79	26	Kcal	717	HC	93	27	Kcal	853	HC	85	28	Kcal	897	HC	110
	Lip	15	Prot	48		Lip	25	Prot	31		Lip	17	Prot	52		Lip	44	Prot	28		Lip	35	Prot	37
Dilistak arroza integralarekin Solomoa plantxan Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Lomo fresco a la plancha con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Abadira labeen entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo al horno con ensalada Yogur				Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Hamburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada								



ekaina - junio 2024



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40					
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur
10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15					
Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37					
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES																											
3 Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	4 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	5 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	6 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40	8 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	9 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	10 Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	11 Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	12 Kcal 807 HC 108 Lip 27 Prot 34	13 Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	14 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	15 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	16 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	17 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	18 Kcal 804 HC 75 Lip 38 Prot 48	19 Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	20 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52	21 Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15	22 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	23 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	24 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	25 Kcal 633 HC 76 Lip 24 Prot 31	26 Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52	27 Kcal 698 HC 72 Lip 25 Prot 37	28 Kcal 897 HC 110 Lip 35 Prot 37										
Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Landako-entsalada Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	Dilistak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Dilista erregosiak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Lentejas estofadas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de verduras locales San jacoboa con ensalada Postre especial	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar gisatua lekekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con judias verdes Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hegazti-hanburgesa azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur