

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2 KCAL 857 P. 58 LIP. 20 H.C. 110 ■ GARBANZOS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ YOGURT SABORES ■ PAN	3 KCAL 651 P. 30 LIP. 20 H.C. 88 ■ PORRUSALDA ■ BACALAO AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
6 KCAL 874 P. 18 LIP. 22 H.C. 156 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	7 KCAL 774 P. 52 LIP. 29 H.C. 77 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	8 KCAL 787 P. 47 LIP. 18 H.C. 112 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ BACALAO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 685 P. 29 LIP. 34 H.C. 66 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ TORTILLA DE CHAMPIÑÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	10 KCAL 861 P. 36 LIP. 35 H.C. 102 ■ TALLARINES SALTEADOS AL ESTILO ORIENTAL ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
13 KCAL 744 P. 57 LIP. 17 H.C. 93 ■ LENTEJAS ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	14 KCAL 766 P. 27 LIP. 26 H.C. 107 ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	15 KCAL 698 P. 44 LIP. 15 H.C. 99 ■ ALUBIAS ROJAS ■ BACALAO PLANCHA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 687 P. 21 LIP. 29 H.C. 84 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	17 KCAL 937 P. 25 LIP. 37 H.C. 135 ■ ARROZ CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
20 KCAL 669 P. 27 LIP. 32 H.C. 70 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	21 KCAL 817 P. 40 LIP. 25 H.C. 107 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ MERLUZA EN SALSA MENIERE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	22 KCAL 810 P. 62 LIP. 16 H.C. 103 ■ GARBANZOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 864 P. 40 LIP. 24 H.C. 127 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ BACALAO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	24 KCAL 737 P. 47 LIP. 23 H.C. 85 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
27 KCAL 688 P. 27 LIP. 15 H.C. 111 ■ MARMITAKO ■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	28 KCAL 716 P. 23 LIP. 31 H.C. 86 ■ ESPINACAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ NATILLAS ■ PAN	29 KCAL 868 P. 57 LIP. 24 H.C. 110 ■ ALUBIAS BLANCAS ■ ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS A LA CAZADORA ■ FRUTA ■ PAN	30 KCAL 878 P. 40 LIP. 31 H.C. 107 ■ CODITOS SALTEADOS ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

		1	2 KCAL 857 P. 58 LIP. 20 H.C. 110 ■ GARBANTZUAK ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	3 KCAL 651 P. 30 LIP. 20 H.C. 88 ■ PORRUSALDA ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
6 KCAL 874 P. 18 LIP. 22 H.C. 156 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ATUN ENPANADILLAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	7 KCAL 774 P. 52 LIP. 29 H.C. 77 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	8 KCAL 787 P. 47 LIP. 18 H.C. 112 ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	9 KCAL 685 P. 29 LIP. 34 H.C. 66 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ BARRENGORRI TORTILA ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	10 KCAL 861 P. 36 LIP. 35 H.C. 102 ■ TALLARIN SALTEATUAK EKIALDEKO ERARA ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
13 KCAL 744 P. 57 LIP. 17 H.C. 93 ■ DILISTAK ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	14 KCAL 766 P. 27 LIP. 26 H.C. 107 ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	15 KCAL 698 P. 44 LIP. 15 H.C. 99 ■ INDABA GORRIAK ■ BAKAILAOA PLANTXAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	16 KCAL 687 P. 21 LIP. 29 H.C. 84 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	17 KCAL 937 P. 25 LIP. 37 H.C. 135 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
20 KCAL 669 P. 27 LIP. 32 H.C. 70 ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ ZAINZURI TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	21 KCAL 817 P. 40 LIP. 25 H.C. 107 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ LEGATZA MENIER SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	22 KCAL 810 P. 62 LIP. 16 H.C. 103 ■ GARBANTZUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA PIPER, BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	23 KCAL 864 P. 40 LIP. 24 H.C. 127 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	24 KCAL 737 P. 47 LIP. 23 H.C. 85 ■ KALABAZIN KREMA ■ OILASKO ERREGOSIA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
27 KCAL 688 P. 27 LIP. 15 H.C. 111 ■ MARMITAKOA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	28 KCAL 716 P. 23 LIP. 31 H.C. 86 ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	29 KCAL 868 P. 57 LIP. 24 H.C. 110 ■ INDABA ZURIAK ■ TXAHAL OKELA ERREGOSIA BARAZKIEKIN EHIZTARI-SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	30 KCAL 878 P. 40 LIP. 31 H.C. 107 ■ KODITO SALTEATUAK ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	

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