

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>KCAL 689 P. 35 LIP. 22 H.C. 88</b> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
4 <b>KCAL 727 P. 15 LIP. 35 H.C. 87</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	5 <b>KCAL 870 P. 51 LIP. 26 H.C. 104</b> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	6	7 <b>KCAL 760 P. 18 LIP. 44 H.C. 76</b> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	8
11 <b>KCAL 713 P. 29 LIP. 27 H.C. 84</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA PLANCHA CON REFRITO ■ FRUTA ■ PAN	12 <b>KCAL 959 P. 48 LIP. 34 H.C. 117</b> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT SABORES ■ PAN	13 <b>KCAL 817 P. 42 LIP. 23 H.C. 110</b> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ BACALAO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	14 <b>KCAL 809 P. 47 LIP. 35 H.C. 74</b> ■ PURÉ DE VERDURA ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	15 <b>KCAL 871 P. 32 LIP. 31 H.C. 114</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
18 <b>KCAL 758 P. 26 LIP. 42 H.C. 71</b> ■ VAINAS REHOGADAS ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN	19 <b>KCAL 925 P. 36 LIP. 39 H.C. 105</b> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ YOGURT GRIEGO ■ PAN	20 <b>KCAL 730 P. 38 LIP. 23 H.C. 91</b> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	21 <b>KCAL 727 P. 15 LIP. 35 H.C. 87</b> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	22 <b>KCAL 1188 P. 52 LIP. 38 H.C. 160</b> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA ■ NATILLAS ■ PAN
25	26 <b>KCAL 773 P. 22 LIP. 40 H.C. 79</b> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	27 <b>KCAL 807 P. 27 LIP. 27 H.C. 111</b> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ BACALAO AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	28 <b>KCAL 858 P. 49 LIP. 32 H.C. 90</b> ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	29 <b>KCAL 871 P. 30 LIP. 36 H.C. 110</b> ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN

NOTA: PAN PARA CELÍACOS ADPAN; LÁCTEOS DANONE; TOMATE FRITO ORLANDO O IAN; PASTA DE ARROZ/MAÍZ GALLO; HARINA: MAIZENA. NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS.

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

				<b>1 KCAL 689 P. 35 LIP. 22 H.C. 88</b> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>4 KCAL 727 P. 15 LIP. 35 H.C. 87</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>5 KCAL 870 P. 51 LIP. 26 H.C. 104</b> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	6	<b>7 KCAL 760 P. 18 LIP. 44 H.C. 76</b> ■ BARAZKI MENESTRA ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	8
<b>11 KCAL 713 P. 29 LIP. 27 H.C. 84</b> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>12 KCAL 959 P. 48 LIP. 34 H.C. 117</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>13 KCAL 817 P. 42 LIP. 23 H.C. 110</b> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>14 KCAL 809 P. 47 LIP. 35 H.C. 74</b> ■ BARAZKI PUREA ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>15 KCAL 871 P. 32 LIP. 31 H.C. 114</b> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>18 KCAL 758 P. 26 LIP. 42 H.C. 71</b> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>19 KCAL 925 P. 36 LIP. 39 H.C. 105</b> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ GREZIAR JOGURTA ■ OGIA	<b>20 KCAL 730 P. 38 LIP. 23 H.C. 91</b> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>21 KCAL 727 P. 15 LIP. 35 H.C. 87</b> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>22 KCAL 1188 P. 52 LIP. 38 H.C. 160</b> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATA PUREAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA
25	<b>26 KCAL 773 P. 22 LIP. 40 H.C. 79</b> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>27 KCAL 807 P. 27 LIP. 27 H.C. 111</b> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>28 KCAL 858 P. 49 LIP. 32 H.C. 90</b> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>29 KCAL 871 P. 30 LIP. 36 H.C. 110</b> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; DANONE ESNEKIAK; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; GALLO ARROZ/ARTOZKO OREKIA; IRINA: MAIZENA; 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