

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1 <b>KCAL 685 P. 23 LIP. 31 H.C. 79</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPINACAS REHOGADAS CON BACON</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>2 <b>KCAL 762 P. 48 LIP. 16 H.C. 106</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS</li> <li>■ BACALAO ROMANA CON LIMÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>
<p>5 <b>KCAL 900 P. 47 LIP. 27 H.C. 125</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>6 <b>KCAL 755 P. 36 LIP. 24 H.C. 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAS A LA RIOJANA</li> <li>■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>■ FLAN VAINILLA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>7 <b>KCAL 993 P. 35 LIP. 30 H.C. 143</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGUETIS BOLOÑESA</li> <li>■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>8 <b>KCAL 966 P. 41 LIP. 37 H.C. 119</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS BLANCAS</li> <li>■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>9 <b>KCAL 626 P. 37 LIP. 19 H.C. 80</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CREMA DE CALABACÍN</li> <li>■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>
<p>12 <b>KCAL 713 P. 42 LIP. 18 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS CON ARROZ</li> <li>■ BACALAO EN SALSA VERDE</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>13 <b>KCAL 740 P. 31 LIP. 34 H.C. 78</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</li> <li>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>14 <b>KCAL 864 P. 31 LIP. 18 H.C. 143</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS</li> <li>■ EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>15 <b>KCAL 827 P. 28 LIP. 39 H.C. 91</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GUISANTES REHOGADOS</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>16 <b>KCAL 940 P. 31 LIP. 33 H.C. 131</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CODITOS SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON</li> <li>■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON CHIPS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>
<p>19 <b>KCAL 720 P. 37 LIP. 22 H.C. 95</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKO</li> <li>■ ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>20 <b>KCAL 900 P. 41 LIP. 32 H.C. 109</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PASTA DE VERDURAS SALTEADA</li> <li>■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>21 <b>KCAL 827 P. 37 LIP. 25 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS</li> <li>■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CUADRO</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>22 <b>KCAL 668 P. 20 LIP. 25 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE VERDURA</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</li> <li>■ ACTIMEL</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>23 <b>KCAL 934 P. 34 LIP. 38 H.C. 120</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ CON TOMATE</li> <li>■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>
<p>26 <b>KCAL 738 P. 27 LIP. 19 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE LETRAS</li> <li>■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>27 <b>KCAL 735 P. 48 LIP. 18 H.C. 97</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS</li> <li>■ BACALAO ROMANA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>28 <b>KCAL 911 P. 50 LIP. 29 H.C. 120</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PAELLA</li> <li>■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>		

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

			<b>1 KCAL 685 P. 23 LIP. 31 H.C. 79</b> ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK HIRUGIHARRAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>2 KCAL 762 P. 48 LIP. 16 H.C. 106</b> ■ GARBANTZUAK ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>5 KCAL 900 P. 47 LIP. 27 H.C. 125</b> ■ ARROZA SALTXTIXA ETA TXORIZOAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>6 KCAL 755 P. 36 LIP. 24 H.C. 100</b> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	<b>7 KCAL 993 P. 35 LIP. 30 H.C. 143</b> ■ ESPAGETIAK BOLOGNAR ERARA ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>8 KCAL 966 P. 41 LIP. 37 H.C. 119</b> ■ INDABA ZURIAK ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>9 KCAL 626 P. 37 LIP. 19 H.C. 80</b> ■ KALABAZIN KREMA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>12 KCAL 713 P. 42 LIP. 18 H.C. 99</b> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>13 KCAL 740 P. 31 LIP. 34 H.C. 78</b> ■ ARRAIN ZOPA EURIAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>14 KCAL 864 P. 31 LIP. 18 H.C. 143</b> ■ GARBANTZUAK ■ ATUN ENPANADILLAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>15 KCAL 827 P. 28 LIP. 39 H.C. 91</b> ■ ILAR SUEZTITUAK ■ PATATA ETA TXORIZO TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>16 KCAL 940 P. 31 LIP. 33 H.C. 131</b> ■ KODITO SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>19 KCAL 720 P. 37 LIP. 22 H.C. 95</b> ■ MARMITAKOA ■ TXERRI ESKALOPEA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>20 KCAL 900 P. 41 LIP. 32 H.C. 109</b> ■ BARAZKI OREKI SALTEATUA ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>21 KCAL 827 P. 37 LIP. 25 H.C. 117</b> ■ INDABA GORRIAK ■ FRANKFURT SALTXTIXAK TOMATE ETA PATATA LAUKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>22 KCAL 668 P. 20 LIP. 25 H.C. 90</b> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ACTIMEL ■ OGIA	<b>23 KCAL 934 P. 34 LIP. 38 H.C. 120</b> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>26 KCAL 738 P. 27 LIP. 19 H.C. 117</b> ■ HIZKI ZOPA ■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>27 KCAL 735 P. 48 LIP. 18 H.C. 97</b> ■ DILISTAK ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>28 KCAL 911 P. 50 LIP. 29 H.C. 120</b> ■ PAELLA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ 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