

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1 <b>KCAL 670 P. 22 LIP. 29 H.C. 78</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPINACAS REHOGADAS</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 826 P. 42 LIP. 22 H.C. 122</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>6 <b>KCAL 742 P. 30 LIP. 25 H.C. 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>■ FLAN VAINILLA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>7 <b>KCAL 890 P. 56 LIP. 27 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGUETIS BOLOÑESA</li> <li>■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>8 <b>KCAL 927 P. 67 LIP. 27 H.C. 106</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS BLANCAS</li> <li>■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>9 <b>KCAL 624 P. 27 LIP. 22 H.C. 82</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CREMA DE CALABACÍN</li> <li>■ HUEVOS CON TOMATE</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 722 P. 26 LIP. 28 H.C. 92</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GUISANTES REHOGADOS</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>16 <b>KCAL 915 P. 31 LIP. 29 H.C. 134</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CODITOS SALTEADOS</li> <li>■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON CHIPS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>
<p>19 <b>KCAL 707 P. 32 LIP. 20 H.C. 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKO</li> <li>■ HUEVOS CON BECHAMEL</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>20 <b>KCAL 859 P. 41 LIP. 27 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 742 P. 51 LIP. 17 H.C. 101</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS</li> <li>■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE</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 753 P. 54 LIP. 25 H.C. 80</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE LETRAS CON AVE</li> <li>■ ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS NATURALES</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 899 P. 50 LIP. 28 H.C. 120</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON POLLO</li> <li>■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>		

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

			<b>1 KCAL 670 P. 22 LIP. 29 H.C. 78</b> ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK ■ 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 826 P. 42 LIP. 22 H.C. 122</b> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>6 KCAL 742 P. 30 LIP. 25 H.C. 100</b> ■ PORRUSALDA ■ LEGATZ MEDAILLOIAK SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	<b>7 KCAL 890 P. 56 LIP. 27 H.C. 107</b> ■ ESPAGETIAK BOLOGNAR ERARA ■ OILASKO IZTAR ERREA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>8 KCAL 927 P. 67 LIP. 27 H.C. 106</b> ■ INDABA ZURIAK ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>9 KCAL 624 P. 27 LIP. 22 H.C. 82</b> ■ KALABAZIN KREMA ■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN ■ 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 722 P. 26 LIP. 28 H.C. 92</b> ■ ILAR SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	<b>16 KCAL 915 P. 31 LIP. 29 H.C. 134</b> ■ KODITO SALTEATUAK ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<b>19 KCAL 707 P. 32 LIP. 20 H.C. 100</b> ■ MARMITAKOA ■ ARRAUTZAK BEXAMELAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	<b>20 KCAL 859 P. 41 LIP. 27 H.C. 109</b> ■ BARAZKI OREKI SALTEATUA ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	<b>21 KCAL 742 P. 51 LIP. 17 H.C. 101</b> ■ INDABA GORRIAK ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ 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 753 P. 54 LIP. 25 H.C. 80</b> ■ HIZKI ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA 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 899 P. 50 LIP. 28 H.C. 120</b> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ 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