

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1 KCAL 738 P. 44 LIP. 36 H.C. 59</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
<p>5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>6 KCAL 903 P. 21 LIP. 34 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN 	<p>8 KCAL 797 P. 30 LIP. 28 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ BACALAO AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
<p>12 KCAL 932 P. 28 LIP. 40 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>13 KCAL 871 P. 49 LIP. 42 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>15 KCAL 912 P. 61 LIP. 28 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ NATILLAS ■ PAN 	<p>16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ FRUTA ■ PAN
<p>19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>20 KCAL 814 P. 29 LIP. 28 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES SALTEADOS ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>22 KCAL 864 P. 50 LIP. 32 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
<p>26 KCAL 831 P. 45 LIP. 40 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>27 KCAL 731 P. 40 LIP. 23 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN 	<p>28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>29</p>	<p>30</p>

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

			1 KCAL 738 P. 44 LIP. 36 H.C. 59 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	2 KCAL 750 P. 38 LIP. 23 H.C. 95 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
5 KCAL 633 P. 33 LIP. 26 H.C. 67 ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	6 KCAL 903 P. 21 LIP. 34 H.C. 130 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	7 KCAL 929 P. 64 LIP. 27 H.C. 107 ■ INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 797 P. 30 LIP. 28 H.C. 105 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	9 KCAL 811 P. 20 LIP. 37 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
12 KCAL 932 P. 28 LIP. 40 H.C. 115 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	13 KCAL 871 P. 49 LIP. 42 H.C. 73 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	14 KCAL 744 P. 30 LIP. 29 H.C. 87 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 912 P. 61 LIP. 28 H.C. 104 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	16 KCAL 595 P. 25 LIP. 25 H.C. 69 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
19 KCAL 793 P. 47 LIP. 24 H.C. 98 ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	20 KCAL 814 P. 29 LIP. 28 H.C. 106 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA SALTSA LEUNEAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	21 KCAL 709 P. 15 LIP. 33 H.C. 85 ■ BARAZKI MENESTRA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 864 P. 50 LIP. 32 H.C. 91 ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	23 KCAL 923 P. 35 LIP. 32 H.C. 127 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
26 KCAL 831 P. 45 LIP. 40 H.C. 73 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	27 KCAL 731 P. 40 LIP. 23 H.C. 90 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	28 KCAL 818 P. 35 LIP. 28 H.C. 111 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29	30

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