

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1 KCAL 805 P. 24 LIP. 41 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS REHOGADAS ■ NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>2 KCAL 760 P. 44 LIP. 18 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
<p>5 KCAL 641 P. 24 LIP. 22 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>6 KCAL 867 P. 27 LIP. 27 H.C. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON MEJILLONES ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>7 KCAL 856 P. 40 LIP. 27 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CUADRO ■ FRUTA ■ PAN 	<p>8 KCAL 793 P. 41 LIP. 22 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARINES SALTEADOS AL ESTILO ORIENTAL ■ BACALAO ROMANA CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>9 KCAL 722 P. 25 LIP. 24 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN
<p>12 KCAL 859 P. 39 LIP. 27 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES NAPOLITANA ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>13 KCAL 778 P. 30 LIP. 21 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS CUADRO ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>14 KCAL 732 P. 38 LIP. 21 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA A LA PROVENZAL CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>15 KCAL 826 P. 59 LIP. 21 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ NATILLAS ■ PAN 	<p>16 KCAL 617 P. 19 LIP. 17 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ CANELONES DE ATÚN GRATINADOS ■ FRUTA ■ PAN
<p>19 KCAL 910 P. 39 LIP. 24 H.C. 134</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>20 KCAL 884 P. 41 LIP. 32 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CODITOS SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>21 KCAL 714 P. 21 LIP. 30 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>22 KCAL 756 P. 50 LIP. 19 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>23 KCAL 971 P. 43 LIP. 30 H.C. 137</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN
<p>26 KCAL 672 P. 29 LIP. 27 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO EN SALSA DE SETAS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>27 KCAL 759 P. 47 LIP. 19 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS ■ BACALAO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN 	<p>28 KCAL 838 P. 45 LIP. 22 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	29	30

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras o hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescados o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

			1 KCAL 805 P. 24 LIP. 41 H.C. 87 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO NUGGETAK LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	2 KCAL 760 P. 44 LIP. 18 H.C. 105 ■ GARBANTZUAK ■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
5 KCAL 641 P. 24 LIP. 22 H.C. 90 ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	6 KCAL 867 P. 27 LIP. 27 H.C. 133 ■ ARROZA MUSKUILUEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	7 KCAL 856 P. 40 LIP. 27 H.C. 116 ■ INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN ■ FRANKFURT SALTXTIXAK TOMATE ETA PATATA LAUKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 793 P. 41 LIP. 22 H.C. 109 ■ TALLARIN SALTEATUAK EKIALDEKO ERARA ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	9 KCAL 722 P. 25 LIP. 24 H.C. 102 ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
12 KCAL 859 P. 39 LIP. 27 H.C. 115 ■ MAKARROIAK NAPOLITAR ERARA ■ TXERRI GIHAR XERRA BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	13 KCAL 778 P. 30 LIP. 21 H.C. 117 ■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN ■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SALTSA LEUNEAN PATATA LAUKIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	14 KCAL 732 P. 38 LIP. 21 H.C. 96 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA PROVENTZAR ERARA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 826 P. 59 LIP. 21 H.C. 104 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	16 KCAL 617 P. 19 LIP. 17 H.C. 100 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ ATUNEZKO KANELOI GAINERREAK ■ FRUTA ■ OGIA
19 KCAL 910 P. 39 LIP. 24 H.C. 134 ■ INDABA GORRIAK ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	20 KCAL 884 P. 41 LIP. 32 H.C. 107 ■ KODITO SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	21 KCAL 714 P. 21 LIP. 30 H.C. 90 ■ BARAZKI MENESTRA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 756 P. 50 LIP. 19 H.C. 94 ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI, AZENARIO ETA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	23 KCAL 971 P. 43 LIP. 30 H.C. 137 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
26 KCAL 672 P. 29 LIP. 27 H.C. 79 ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ BEHIKI HANBURGESA LABAN EGINDA ZIZA-SALTSAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	27 KCAL 759 P. 47 LIP. 19 H.C. 101 ■ DILISTAK ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	28 KCAL 838 P. 45 LIP. 22 H.C. 122 ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29	30

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