

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2 KCAL 988 P. 45 LIP. 37 H.C. 125 ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ CERDO GUIADO A LA RIOJANA ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 807 P. 53 LIP. 19 H.C. 106 ■ GARBANZOS ■ FILETE DE ABADAJO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	4 KCAL 801 P. 23 LIP. 44 H.C. 82 ■ VAINAS REHOGADAS ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN
7 KCAL 900 P. 28 LIP. 38 H.C. 113 ■ ENSALADA MIXTA ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 798 P. 45 LIP. 24 H.C. 103 ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ MEDALLONES DE GALLINETA EN SALSA MARINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	9 KCAL 689 P. 22 LIP. 28 H.C. 87 ■ SOPA DE PESCADO CON LLUVIA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	10 KCAL 930 P. 22 LIP. 28 H.C. 145 ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA LIZ ■ QUESITO Y MEMBRILLO ■ PAN	11 KCAL 725 P. 26 LIP. 25 H.C. 100 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN
14 KCAL 801 P. 38 LIP. 24 H.C. 109 ■ TALLARINES SALTEADOS AL ESTILO ORIENTAL ■ ESCALOPE DE CERDO CON LECHUGA Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 899 P. 50 LIP. 26 H.C. 117 ■ ALUBIAS BLANCAS ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ NATILLAS ■ PAN	16 KCAL 893 P. 54 LIP. 25 H.C. 119 ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 820 P. 52 LIP. 20 H.C. 107 ■ GARBANZOS ■ BACALAO EN SALSA VERDE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	18 KCAL 813 P. 29 LIP. 27 H.C. 112 ■ CREMA DE GUISANTES ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
21 KCAL 828 P. 27 LIP. 27 H.C. 121 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 892 P. 56 LIP. 25 H.C. 117 ■ PAELLA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	23 KCAL 629 P. 19 LIP. 17 H.C. 102 ■ PURÉ DE VERDURA ■ CANELONES DE ATÚN GRATINADOS ■ FRUTA ■ PAN	24 KCAL 757 P. 42 LIP. 23 H.C. 97 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE ABADAJO ROMANA CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	25 KCAL 811 P. 32 LIP. 29 H.C. 107 ■ LENTEJAS ■ TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
28 KCAL 653 P. 39 LIP. 23 H.C. 75 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 1031 P. 50 LIP. 41 H.C. 117 ■ CODITOS CARBONARA ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ YOGURT GRIEGO ■ PAN	30 KCAL 827 P. 37 LIP. 25 H.C. 117 ■ ALUBIAS ROJAS ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CUADRO ■ FRUTA ■ PAN	31 KCAL 785 P. 35 LIP. 27 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	1	2 KCAL 988 P. 45 LIP. 37 H.C. 125 ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ TXERRI GISATUA ERRIOXAR ERARA ■ FRUTA ■ OGIA	3 KCAL 807 P. 53 LIP. 19 H.C. 106 ■ GARBANTZUAK ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	4 KCAL 801 P. 23 LIP. 44 H.C. 82 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
7 KCAL 900 P. 28 LIP. 38 H.C. 113 ■ ENTSALADA MISTOA ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 798 P. 45 LIP. 24 H.C. 103 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ KRABARROKA MEDAILOIAK MARINEL SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	9 KCAL 689 P. 22 LIP. 28 H.C. 87 ■ ARRAIN ZOPA EURIAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	10 KCAL 930 P. 22 LIP. 28 H.C. 145 ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ ATUN ENPANADILLAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ GAZTA ETA IRASAGARRA ■ OGIA	11 KCAL 725 P. 26 LIP. 25 H.C. 100 ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
14 KCAL 801 P. 38 LIP. 24 H.C. 109 ■ TALLARIN SALTEATUAK EKIALDEKO ERARA ■ TXERRI ESKALOPEA LETXUGA ETA AZENARIOAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 899 P. 50 LIP. 26 H.C. 117 ■ INDABA ZURIAK ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	16 KCAL 893 P. 54 LIP. 25 H.C. 119 ■ ARROZA SALTXTIXA ETA TXORIZOAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI, AZENARIO ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	17 KCAL 820 P. 52 LIP. 20 H.C. 107 ■ GARBANTZUAK ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	18 KCAL 813 P. 29 LIP. 27 H.C. 112 ■ ILAR KREMA ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 KCAL 828 P. 27 LIP. 27 H.C. 121 ■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN ■ SAN JAKOBOA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 892 P. 56 LIP. 25 H.C. 117 ■ PAELLA ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	23 KCAL 629 P. 19 LIP. 17 H.C. 102 ■ BARAZKI PUREA ■ ATUNEZKO KANELOI GAINERREAK ■ FRUTA ■ OGIA	24 KCAL 757 P. 42 LIP. 23 H.C. 97 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	25 KCAL 811 P. 32 LIP. 29 H.C. 107 ■ DILISTAK ■ PATATA ETA TXORIZO TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
28 KCAL 653 P. 39 LIP. 23 H.C. 75 ■ BARAZKI MENESTRA ■ TXERRI SOLOMO FRESCO BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29 KCAL 1031 P. 50 LIP. 41 H.C. 117 ■ KODITOAK KARBONARA SALTSAN ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ GREZIAR JOGURTA ■ OGIA	30 KCAL 827 P. 37 LIP. 25 H.C. 117 ■ INDABA GORRIAK ■ FRANKFURT SALTXTIXAK TOMATE ETA PATATA LAUKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	31 KCAL 785 P. 35 LIP. 27 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ 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