

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2 KCAL 790 P. 28 LIP. 29 H.C. 112 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ TORTILLA DE ESPÁRRAGOS ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 807 P. 53 LIP. 19 H.C. 106 ■ GARBANZOS ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	4 KCAL 734 P. 49 LIP. 30 H.C. 70 ■ VAINAS REHOGADAS ■ ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
7 KCAL 757 P. 24 LIP. 28 H.C. 104 ■ 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 890 P. 22 LIP. 24 H.C. 146 ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ 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 774 P. 30 LIP. 27 H.C. 103 ■ TALLARINES SALTEADOS AL ESTILO ORIENTAL ■ TORTILLA DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 899 P. 50 LIP. 26 H.C. 117 ■ ALUBIAS BLANCAS ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ NATILLAS ■ PAN	16 KCAL 871 P. 50 LIP. 22 H.C. 124 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ 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 792 P. 55 LIP. 27 H.C. 85 ■ CREMA DE GUISANTES ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN
21 KCAL 718 P. 48 LIP. 29 H.C. 69 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 857 P. 51 LIP. 23 H.C. 116 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ 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 713 P. 37 LIP. 20 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LIMÓN ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	25 KCAL 742 P. 31 LIP. 20 H.C. 111 ■ LENTEJAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
28 KCAL 576 P. 32 LIP. 21 H.C. 68 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ BACALAO AL HORNO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 936 P. 48 LIP. 33 H.C. 112 ■ CODITOS SALTEADOS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ YOGURT GRIEGO ■ PAN	30 KCAL 896 P. 64 LIP. 25 H.C. 107 ■ ALUBIAS ROJAS ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ 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 790 P. 28 LIP. 29 H.C. 112 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZAINZURI TORTILA ■ 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 734 P. 49 LIP. 30 H.C. 70 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXAHAL OKELA ERREGOSIA BARAZKIEKIN SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
7 KCAL 757 P. 24 LIP. 28 H.C. 104 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 798 P. 45 LIP. 24 H.C. 103 ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ KRABARROKA MEDAILLOIAK 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 890 P. 22 LIP. 24 H.C. 146 ■ KIRIBIL SALTEATUAK ■ 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 774 P. 30 LIP. 27 H.C. 103 ■ TALLARIN SALTEATUAK EKIALDEKO ERARA ■ BARRENGORRI TORTILA ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 899 P. 50 LIP. 26 H.C. 117 ■ INDABA ZURIAK ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	16 KCAL 871 P. 50 LIP. 22 H.C. 124 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ 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 792 P. 55 LIP. 27 H.C. 85 ■ ILAR KREMA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 KCAL 718 P. 48 LIP. 29 H.C. 69 ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 857 P. 51 LIP. 23 H.C. 116 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ 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 713 P. 37 LIP. 20 H.C. 97 ■ PORRUSALDA ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	25 KCAL 742 P. 31 LIP. 20 H.C. 111 ■ DILISTAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
28 KCAL 576 P. 32 LIP. 21 H.C. 68 ■ BARAZKI MENESTRA ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29 KCAL 936 P. 48 LIP. 33 H.C. 112 ■ KODITO SALTEATUAK ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ GREZIAR JOGURTA ■ OGIA	30 KCAL 896 P. 64 LIP. 25 H.C. 107 ■ INDABA GORRIAK ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ 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