

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Ensalada de coditos de pasta con atún (KCal 383)
- Crema de calabaza y zanahoria (KCal 153)
- Alubias rojas con verdura (KCal 343)
- Ensalada de coditos de pasta con atún (KCal 383)
- Bacalao al horno con verduritas (KCal 219)
- Escalope de guiarra de cerdo con pimientos verdes (KCal 393)
- Flan vainilla (KCal 106)
- Fruta (KCal 55)

04

- Marmitako (KCal 320)
- Puntalette a la jardinera (KCal 432)
- Brócoli salteado (KCal 184)
- Filete de merluza en salsa americana (KCal 287)
- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas (KCal 439)
- Fruta (KCal 55)
- Tostadas (KCal 244)

05

- Ensalada de queso de cabra con nueces (KCal 209)
- Crema de verduras (KCal 210)
- Arroz tres delicias (KCal 414)
- Ensalada de queso de cabra con nueces (KCal 209)
- Lomo de atún en salsa de tomate (KCal 208)
- Pechugas de pollo en salsa con calabacín al queso (KCal 288)
- Yogurt desnatado Vitalinea limón (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

06

- Ensalada mixta (KCal 207)
- Coliflor salteada (KCal 172)
- Garbanzos estofados con callos (KCal 433)
- Ensalada mixta (KCal 207)
- Lomo de bacalao al chilindrón (KCal 289)
- Pavo estofado en salsa de ciruelas (KCal 364)
- Yogurt desnatado Vitalinea frutas del bosque (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

07

- Ensalada italiana (KCal 174)
- Macarrones carbonara (KCal 431)
- Ensaladilla rusa de chatka (KCal 525)
- Ensalada italiana (KCal 174)
- Pollo asado en su jugo con patatas al pimentón (KCal 379)
- Albóndigas de carne en salsa con verduritas (KCal 484)
- Yogurt natural azucarado (KCal 101)
- Fruta (KCal 55)

08

- Arroz cremoso de mejillones (KCal 429)
- Guisantes rehogados con patatas (KCal 303)
- Alubias blancas con verduritas (KCal 339)
- Filete de merluza a la provenzal con mahonesa (KCal 401)
- Jamón asado al oporto con puré de patata rojo de piquillos (KCal 402)
- Yogurt de macedonia (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)

11

- Patatas a la marinera (KCal 288)
- Espaguetis amatriciana (KCal 664)
- Salteado de verduras (KCal 232)
- Bacalao a la vizcaína (KCal 299)
- Minihamburguesas de ternera en salsa con champiñones y patatas dado (KCal 391)
- Fruta (KCal 55)
- Mousse de chocolate casero (KCal 101)

12

- Ensalada de jamón y queso (KCal 223)
- Pisto de verduras a la bilbaína (KCal 207)
- Alubias rojas con sacramentos (KCal 393)
- Ensalada de jamón y queso (KCal 223)
- Filete de merluza en salsa meniere (KCal 286)
- Tortilla de patata con pimientos verdes (KCal 353)
- Yogurt desnatado Vitalinea fresa (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

13

- Cous cous con pollo Tandoori (KCal 523)
- Arroz con salchichas y chorizo (KCal 469)
- Judías verdes salteadas con bacon (KCal 187)
- Pollo guisado con verduritas (KCal 302)
- Maki sushi de bonito y pepino (KCal 122)
- Yogurt de limón (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)

14

- Ensalada de escarola con tomates y frutos secos (KCal 169)
- Lentejas estofadas con arroz (KCal 311)
- Espirales de pasta de color salteadas con verduras y champiñones (KCal 404)
- Ensalada de escarola con tomates y frutos secos (KCal 169)
- Pimientos rellenos de carne en salsa (KCal 381)
- Codillo de cerdo asado con patata panadera (KCal 694)
- Natillas (KCal 147)
- Fruta (KCal 55)

15

- Ensalada de cous cous con pollo (KCal 205)
- Paella mixta (KCal 475)
- Crema de calabacín (KCal 190)
- Ensalada de cous cous con pollo (KCal 205)
- Lomo de atún al horno con verduras (KCal 270)
- Pollo salteado con manzana asada (KCal 298)
- Yogurt desnatado Vitalinea piña (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

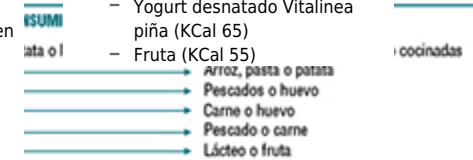
18

19

20

21

22



- Arroz con conejo (KCal 400)
- Crema de calabaza y zanahoria (KCal 153)
- Alubias blancas con verduras (KCal 339)
- Lengua de ternera en salsa de champiñones (KCal 298)
- Bacalao rebozado con piperrada (KCal 311)
- Fruta (KCal 55)
- Tarta San Marcos (KCal 124)

- Ensaladilla rusa (KCal 664)
- Códigos de pasta con tomate (KCal 417)
- Guisantes salteados con jamón serrano (KCal 307)
- Wok de pollo (KCal 287)
- Canelones de atún gratinados (KCal 258)
- Yogurt desnatado Vitalinea limón (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

- Ensalada de queso azul y nueces (KCal 172)
- Fideuá de marisco (KCal 441)
- Lentejas estofadas con chorizo (KCal 364)
- Ensalada de queso azul y nueces (KCal 172)
- Lomo adobado Cordon Bleu con tomate provenzal (KCal 371)
- Moussaka griega (KCal 371)
- Yogurt desnatado Vitalinea frutas del bosque (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

- Ensalada con verduras en tempura (KCal 182)
- Arroz blanco con pollo al curry (KCal 439)
- Brócoli salteado (KCal 184)
- Ensalada con verduras en tempura (KCal 182)
- Filete de merluza a la romana con calabaza a la miel (KCal 271)
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón (KCal 262)
- Yogurt de fresa (KCal 103)
- Fruta (KCal 55)

25

- Coliflor salteada (KCal 172)
- Espaguetis napolitana (KCal 417)
- Arroz meloso a la marinera (KCal 415)
- Lomo de atún encebollado (KCal 273)
- Ragut de carrillera en salsa con champiñones (KCal 346)
- Natillas caseras (KCal 121)
- Fruta (KCal 55)

26

- Ensalada de rúcula, parmesano y pera (KCal 163)
- Crema de acelgas y espinacas (KCal 207)
- Arroz de campo con champiñones y secreto (KCal 506)
- Ensalada de rúcula, parmesano y pera (KCal 163)
- Escalope de cerdo con pisto (KCal 456)
- Pimientos rellenos de merluza en salsa vizcaína (KCal 388)
- Yogurt desnatado Vitalinea piña (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

27

- Ensalada de cogollos con piquillo y anchoa (KCal 152)
- Judías verdes rehogadas (KCal 199)
- Garbanzos con chorizo y morcilla (KCal 424)
- Ensalada de cogollos con piquillo y anchoa (KCal 152)
- Pollo Tikka Masala con arroz basmati (KCal 572)
- Filete de merluza en salsa verde (KCal 327)
- Yogurt desnatado Vitalinea fresa (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

28

- Menestra de verduras (KCal 255)
- Tallarines al pesto (KCal 482)
- Alubias rojas con verdura (KCal 343)
- Pollo asado en su jugo con verduras salteadas (KCal 343)
- Tortilla de patata y chorizo con tomate provenzal (KCal 525)
- Yogurt griego (KCal 193)
- Fruta (KCal 55)

29

- Ensalada de pollo y setas (KCal 175)
- Paella mixta (KCal 475)
- Porrusalda (KCal 261)
- Ensalada de pollo y setas (KCal 175)
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa con patatas fritas (KCal 392)
- Bacalao en salsa de pimientos del piquillo (KCal 314)
- Yogurt de macedonia (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

- Oreki kodito entsalada atunarekin (KCal 383)
- Kalabaza eta azenario krema (KCal 153)
- Indaba gorriak barazkiekin (KCal 343)
- Oreki kodito entsalada atunarekin (KCal 383)
- Bakailaoa laban eginda barazkitxoekin (KCal 219)
- Txerri gihar eskalopea piper berdeekin (KCal 393)
- Banilla budina (KCal 106)
- Fruta (KCal 55)

04

- Marmitako (KCal 320)
- Puntalette jardinera saltsan (KCal 432)
- Brokoli salteatua (KCal 184)
- Legatz xerra saltsa amerikarrean (KCal 287)
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan (KCal 439)
- Fruta (KCal 55)
- Torradak (KCal 244)

05

- Ahuntz gazta eta intxaurrentsalada (KCal 209)
- Barazki krema (KCal 210)
- Hiru gutziako arrosa (KCal 414)
- Ahuntz gazta eta intxaurrentsalada (KCal 209)
- Atun solomoa tomate saltsarekin (KCal 208)
- Oilasko bularkiak saltsan gaztadun kalabazinarekin (KCal 288)
- Limoizko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

06

- Entsalada mistoa (KCal 207)
- Azalore salteatua (KCal 172)
- Garbantzu erregosiak tripakiekin (KCal 433)
- Entsalada mistoa (KCal 207)
- Bakailaoa txilindron erara (KCal 289)
- Indioilar erregosia aranpasa saltsan (KCal 364)
- Basafruituzko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

07

- Italiar entsalada (KCal 174)
- Makarroiak karbonara saltsan (KCal 431)
- Txatkadun errusiar entsalada (KCal 525)
- Italiar entsalada (KCal 174)
- Oilasko errea bere saltsan piperrautsdun patatekin (KCal 379)
- Haragi albondigak saltsan barazkitxoekin (KCal 484)
- Azukredun jogurt naturala (KCal 101)
- Fruta (KCal 55)

08

- Arroz krematsua muskuiluekin (KCal 429)
- Ilar suezituak patatekin (KCal 303)
- Indaba zuriak barazkitxoekin (KCal 339)
- Legatz xerra proventzar erara maionesarekin (KCal 401)
- Urdaiazpiko errea oporto erara pikillodun patata pure gorriarekin (KCal 402)
- Mazedoniazko jogurta (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)

11

- Patatak marinela erara (KCal 288)
- Espagetiak amatrize erara (KCal 664)
- Barazki salteatuak (KCal 232)
- Bakailaoa bizkaitar erara (KCal 299)
- Txahal minihamburgerak saltsan barrigorri eta patatekin (KCal 391)
- Fruta (KCal 55)
- Etxeko txokolate moussa (KCal 101)

12

- Urdaiazpiko egosi eta gazta entsalada (KCal 223)
- Barazki pistoa bilbotar erara (KCal 207)
- Indaba gorriak sakramentuekin (KCal 393)
- Urdaiazpiko egosi eta gazta entsalada (KCal 223)
- Legatz xerra menier saltsan (KCal 286)
- Patata tortila piper berdeekin (KCal 353)
- Marrubizko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

13

- Cous-cous-a Tandoori oilaskoarekin (KCal 523)
- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin (KCal 469)
- Leka salteatuak hirugiharrekin (KCal 187)
- Oilasko gisatua barazkitxoekin (KCal 302)
- Hegaluzeta eta luzoker maki sushia (KCal 122)
- Limoizko jogurta (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)

14

- Ostezuri entsalada tomatetxo eta fritu lehorrekin (KCal 169)
- Dilista erregosiak arrozarekin (KCal 311)
- Kolorezko oreki kiribil salteatuak barazki eta barrigorriekin (KCal 404)
- Ostezuri entsalada tomatetxo eta fritu lehorrekin (KCal 169)
- Okelaz betetako piperrak saltsan (KCal 381)
- Txerri ukondo errea panadera patatekin (KCal 694)
- Arrautzesnea (KCal 147)
- Fruta (KCal 55)

15

- Cous-cous eta oilasko entsalada (KCal 205)
- Paella mistoa (KCal 475)
- Kalabazin krema (KCal 190)
- Cous-cous eta oilasko entsalada (KCal 205)
- Atun solomoa laban eginda barazkiekin (KCal 270)
- Oilasko salteatua sagar errearekin (KCal 298)
- Ananazko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

18

19

20

21

22

ITUTAKU JAKINAK APALAKU NUBERBUAK
 atata edo lekaleak → Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak

Arrautza → Arraina edo haragia
 Fruta → Esnekia edo fruta
 Esnekia → Fruta



- Arroza untxiarekin (KCal 400)
- Kalabaza eta azenario krema (KCal 153)
- Indaba zuriak barazkitxoekin (KCal 339)
- Txahal mihia barrengorri saltsan (KCal 298)
- Bakailao arrautzatzatua piperradarekin (KCal 311)
- Fruta (KCal 55)
- San Marcos tarta (KCal 124)

- Errusiar entsalada (KCal 664)
- Oreki koditok tomatearekin (KCal 417)
- Ilar salteatuak urdaiazpikoarekin (KCal 307)
- Oilasko woka (KCal 287)
- Atunezko kaneloi gainerreak (KCal 258)
- Limoizko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

- Gazta urdin eta intxaur entsalada (KCal 172)
- Itsaski fideua (KCal 441)
- Dilista erregosiak txorizoarekin (KCal 364)
- Gazta urdin eta intxaur entsalada (KCal 172)
- Cordon Bleu solomo ontzutua probentzar tomatearekin (KCal 371)
- Greziar Moussaka (KCal 371)
- Basafruituzko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

- Barazkitxoak tenpuran dituen entsalada (KCal 182)
- Arroz zuria oilasko eta curryarekin (KCal 439)
- Brokoli salteatua (KCal 184)
- Barazkitxoak tenpuran dituen entsalada (KCal 182)
- Legatz xerra erromatar erara eztidun kalabazarekin (KCal 271)
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan (KCal 262)
- Marrubizko jogurta (KCal 103)
- Fruta (KCal 55)

25

- Azalore salteatua (KCal 172)
- Espagetiak napolitar erara (KCal 417)
- Arroz krematsua marinela erara (KCal 415)
- Atun solomoa tipularekin (KCal 273)
- Masail raguta barrengorriekin (KCal 346)
- Etxeko arrautzesnea (KCal 121)
- Fruta (KCal 55)

26

- Errukula, parmesano eta madari entsalada (KCal 163)
- Zerba eta ziazerba krema (KCal 207)
- Zelai arroza barrengorri eta sekretuarekin (KCal 506)
- Errukula, parmesano eta madari entsalada (KCal 163)
- Txerri eskalopea pistoarekin (KCal 456)
- Legatzez betetako piperrak bizkaitar saltsan (KCal 388)
- Ananazko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

27

- Kukulua, pikillo eta antxoa entsalada (KCal 152)
- Leka sueztituak (KCal 199)
- Garbantzuak txorizo eta odolkiarekin (KCal 424)
- Kukulua, pikillo eta antxoa entsalada (KCal 152)
- Tikka Masala Oilaskoa basmati arrozarekin (KCal 572)
- Legatz xerra saltsa berdean (KCal 327)
- Marrubizko Vitalinea jogurt gaingabetua (KCal 65)
- Fruta (KCal 55)

28

- Barazki menestra (KCal 255)
- Tallarinak pestoarekin (KCal 482)
- Indaba gorriak barazkiekin (KCal 343)
- Oilasko errea bere saltsan barazkitxo salteatuekin (KCal 343)
- Patata eta txorizo tortila probentzar tomatearekin (KCal 525)
- Greziar jogurta (KCal 193)
- Fruta (KCal 55)

29

- Oilasko eta ziza entsalada (KCal 175)
- Paella mistoa (KCal 475)
- Porrusalda (KCal 261)
- Oilasko eta ziza entsalada (KCal 175)
- Oilasko eta txerri albondigak saltsan patata frijituarekin (KCal 392)
- Bakailaoa pikilloko piper saltsan (KCal 314)
- Mazedoniar jogurta (KCal 105)
- Fruta (KCal 55)

