



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 845 HC 95 Lip 30 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de cerdo con zanahoria y champiñón Fruta fresca Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	2 Kcal 741 HC 61 Lip 39 Prot 33 Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
5 Kcal 870 HC 118 Lip 35 Prot 27 Barazki paela Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	6 Kcal 981 HC 95 Lip 50 Prot 46	7 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	8 Kcal 802 HC 81 Lip 30 Prot 56 Bertako barazki krema Oilasko izterra txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas chips Fruta fresca	9 Kcal 804 HC 112 Lip 16 Prot 57 Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur
12	13 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	14 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39	15 Kcal 739 HC 85 Lip 24 Prot 48	16 Kcal 780 HC 115 Lip 20 Prot 34
JAIA FIESTA	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	 Espagetiak italiar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Espaguetis italiana Merluza meniere Fruta fresca Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	 Bertako kui krema Oilasko bularkia erromatar erara piper gorriekin Aihoria Crema de calabaza local Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Natillas Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	 Garbantzu erregosiak Lekak patatekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Vainas con patatas Fruta fresca Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
19 Kcal 730 HC 115 Lip 18 Prot 31	20 Kcal 929 HC 108 Lip 7 Prot 11	21 Kcal 641 HC 78 Lip 19 Prot 42 	22 Kcal 782 HC 93 Lip 34 Prot 34 	23 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38
Arroza tomatearekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	 Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca	 Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	 Hegazti zopa fideoekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Merluza en salsa verde Fruta fresca
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo
26 Kcal 812 HC 128 Lip 26 Prot 22 	27 Kcal 843 HC 72 Lip 45 Prot 38 	28 Kcal 930 HC 88 Lip 11 Prot 25	29 Kcal 802 HC 82 Lip 35 Prot 42 	30 Kcal 886 HC 96 Lip 40 Prot 40
Barazki paela Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	 Brokolia baratxuritan Solomoa purearekin Edateko jogurra Brocoli al ajillo Lomo adobado con pure de patata Yogur bebible	Indaba zuriak odolostearrekin Arrautzaztatutako palometa piper gorriekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Palometa rebozada con pimientos rojos Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	 Kuskus barazkiekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Cuscus con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur

