



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 835 HC 99 Lip 36 Prot 32	<b>3</b> Kcal 772 HC 100 Lip 23 Prot 41
		JAIA  FIESTA	<b>Fideua haragiarekin</b> <b>Arrautza frijituak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Fideua de carne Huevos fritos con ensalada Yogur natural	<b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza okin patatekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza con patata panadera Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 638 HC 91 Lip 13 Prot 41	<b>7</b> Kcal 513 HC 61 Lip 23 Prot 18	<b>8</b> Kcal 841 HC 78 Lip 37 Prot 51	<b>9</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>10</b> Kcal 874 HC 115 Lip 23 Prot 56
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira errioxar erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Abadejo a la riojana Fruta de temporada	<b>Azalorea azenarioarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labean tipula eta</b> <b>azenarioarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Patatas a la riojana Merluza al horno con cebolla y zanahoria Yogur natural	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	<b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>13</b> Kcal 803 HC 67 Lip 41 Prot 42	<b>14</b> Kcal 654 HC 88 Lip 15 Prot 43	<b>15</b> Kcal 842 HC 83 Lip 43 Prot 32	<b>16</b> Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47	<b>17</b> Kcal 644 HC 59 Lip 34 Prot 27
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-txuleta labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Pasta-entsalada</b> <b>Hanburgesa</b> <b>tomate-saltsarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada de pasta Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas estofadas Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Arrautza frijituak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Crema de calabaza local Huevos fritos con ensalada Yogur natural
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Esnekia</b> Arroz - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta
<b>20</b> Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56	<b>21</b> Kcal 664 HC 89 Lip 21 Prot 33	<b>22</b> Kcal 713 HC 89 Lip 22 Prot 43	<b>23</b> Kcal 826 HC 111 Lip 29 Prot 36	<b>24</b> Kcal 646 HC 76 Lip 22 Prot 34
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta</b> <b>azenarioekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	<b>Porrusalda</b> <b>Oilasko-bularkia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Abadira labean entsaladarekin</b> <b>Jogurt naturala</b> Macarrones bolognesa Abadejo al horno con ensalada Yogur natural	<b>Barazki-paella</b> <b>Arrautza egosiak</b> <b>tomate-saltsarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Merluza en salsa verde Fruta de temporada
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>27</b> Kcal 594 HC 77 Lip 15 Prot 39	<b>28</b> Kcal 877 HC 100 Lip 30 Prot 52	<b>29</b> Kcal 756 HC 79 Lip 36 Prot 32	<b>30</b> Kcal 985 HC 119 Lip 42 Prot 36	<b>31</b> Kcal 801 HC 112 Lip 24 Prot 39
<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi</b> <b>txigortuekin</b> <b>Solomo egosia txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Lomo cocido con champiñones Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Jogurt naturala</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao a la riojana Yogur natural	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Arrautza frijituak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Izokina labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Landako-entsalada</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con arroz integral Ensalada campera Fruta de temporada
<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur