



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3	4	5 Kcal 899 HC 103 Lip 37 Prot 41	6 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	7 Kcal 621 HC 75 Lip 27 Prot 23
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Barraskiloak tomatearekin Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata con ensalada Yogur natural
		Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta
10	11 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	12 Kcal 688 HC 61 Lip 26 Prot 48	13 Kcal 739 HC 100 Lip 16 Prot 53	14 Kcal 632 HC 65 Lip 31 Prot 26
JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-gisatua piper gorriekin Jogurt naturala Vainas con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur natural	Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada
	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur
17 Kcal 787 HC 69 Lip 38 Prot 44	18 Kcal 874 HC 118 Lip 27 Prot 45	19 Kcal 716 HC 58 Lip 35 Prot 40	20 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	21 Kcal 571 HC 67 Lip 18 Prot 36
Xehakin zopa Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de picadillo Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada	Fideua haragiarekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Fideua de carne Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur natural	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur
24 Kcal 815 HC 131 Lip 19 Prot 36	25 Kcal 654 HC 88 Lip 15 Prot 43	26 Kcal 766 HC 98 Lip 30 Prot 31	27 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	28 Kcal 682 HC 83 Lip 27 Prot 30
Hegazti-zopa fideoekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lasaña de carne Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Abadira labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Esnekia Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Lácteo
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
31 Kcal 721 HC 93 Lip 15 Prot 56				
Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo				