



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

					1					2					3									
					JAIA					JAIA					JAIA									
					FIESTA					FIESTA					FIESTA									
6					7 Kcal 688 HC 77 Lip 28 Prot 34					8 Kcal 803 HC 87 Lip 34 Prot 41					9 Kcal 588 HC 59 Lip 23 Prot 33					10 Kcal 786 HC 118 Lip 16 Prot 48				
JAIA					Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Abadejoa labean patatekin Jogurt naturala Crema de calabaza local Abadejo al horno con panadera Yogurt natural					Paella mistoa Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Paella mixta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada				
FIESTA					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				
13 Kcal 616 HC 77 Lip 21 Prot 31					14 Kcal 779 HC 97 Lip 20 Prot 56					15 Kcal 867 HC 112 Lip 28 Prot 47					16 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48					17 Kcal 652 HC 74 Lip 28 Prot 25				
Bertako barazki-krema Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Crema de verduras locales Salmon a la riojana Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada					Bolognesa espagetiak Oilasko-izterra patata purearekin Sasoiko fruta Espaguetis bolognesa Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-menestra Patata tortila entsaladarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Yogurt natural				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Patata - Hegazti - Jogurta Patata - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				
20 Kcal 780 HC 80 Lip 32 Prot 44					21 Kcal 828 HC 108 Lip 33 Prot 29					22 Kcal 750 HC 102 Lip 22 Prot 39					23 Kcal 682 HC 80 Lip 19 Prot 50					24 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				
Brokolia patatekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada					Fideua haragiarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Fideua de carne Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Esnekia Patatas en salsa verde Pavo guisado con calabacin y zanahoria Lacteo					Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada				
Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
27 Kcal 906 HC 95 Lip 41 Prot 43					28 Kcal 725 HC 89 Lip 22 Prot 47					29 Kcal 650 HC 63 Lip 26 Prot 38					30 Kcal 878 HC 91 Lip 37 Prot 49					31				
Makarroi integralak tomatekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Jogurt naturala Macarrones integrales con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Yogurt natural					Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada					Lekak patatekin Izokina labean cuscusekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Salmon al horno con cuscus Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					JAIA				
Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					FIESTA				