





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
1					2				3				4				5			
JAIA					JAIA				JAIA				JAIA				JAIA			
FIESTA					FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA			
8 Kcal 852 HC 107 Lip 29 Prot 39					9 Kcal 673 HC 90 Lip 18 Prot 36				10 Kcal 637 HC 68 Lip 31 Prot 25				11 Kcal 768 HC 88 Lip 29 Prot 42				12 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44			
Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Espagetiak tomatearekin Abadejoa labean kipularekin Jogurt naturala Espaguetis con tomate Abadejo al horno encebollado Yogur natural				Kalabazin krema Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabacin Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				Patata gisatuak Oilasko-izterra patata purearekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada				Indaba gorriak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada			
Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta				Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo				Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur			
15 Kcal 815 HC 113 Lip 24 Prot 41					16 Kcal 547 HC 76 Lip 16 Prot 26				17 Kcal 638 HC 81 Lip 17 Prot 43				18 Kcal 716 HC 58 Lip 35 Prot 40				19 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44			
 Bolognesa espagetiak Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Espaguetis bolognesa Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Legatza errioxar erara Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Merluza a la riojana Fruta de temporada				Patata gisatuak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurt naturala Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur natural				Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada			
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur				Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur			
22 Kcal 877 HC 109 Lip 38 Prot 28					23 Kcal 775 HC 126 Lip 15 Prot 35				24 Kcal 638 HC 73 Lip 19 Prot 46				25 Kcal 779 HC 97 Lip 20 Prot 56				26 Kcal 874 HC 108 Lip 34 Prot 39			
Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak arrozarekin Lekak patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz Vainas con patatas Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Bakailoa marinela saltsan Jogurt naturala Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Bacalao en salsa marinera Yogur natural				Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada				Haragi-paella integrala Izokina labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella integral de carne Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada			
Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur				Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur			
29					30															
JAIA					JAIA															
FIESTA					FIESTA															