

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>1 KCAL 790 P. 32 LIP. 19 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>2 KCAL 721 P. 34 LIP. 18 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS ■ NATILLAS DE CHOCOLATE ■ PAN 	<p>3 KCAL 829 P. 30 LIP. 19 H.C. 141</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ FILETE DE TRUCHA ASALMONADA FRESCA HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN 	<p>4 KCAL 955 P. 30 LIP. 35 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>5 KCAL 739 P. 45 LIP. 18 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKO ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN
<p>8 KCAL 1005 P. 34 LIP. 45 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE VACUNO EN SALSAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>9 KCAL 712 P. 40 LIP. 24 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>10 KCAL 983 P. 28 LIP. 37 H.C. 144</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSAS VERDES ■ FRUTA ■ PAN 	<p>11 KCAL 1053 P. 41 LIP. 37 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 894 P. 34 LIP. 24 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ HUEVOS VILLARROY CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>16 KCAL 764 P. 38 LIP. 37 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS CON TOMATE Y PATATA PANADERA ■ ALBÓNDIGAS DE AVE ■ YOGURT ■ PAN 	<p>17 KCAL 845 P. 38 LIP. 23 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CODITOS GRATINADOS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSAS DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN 	<p>18 KCAL 845 P. 38 LIP. 45 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS EN SALSAS VERDES ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN 	<p>19 KCAL 1002 P. 33 LIP. 30 H.C. 156</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS ■ HELADO ■ PAN
<p>22 KCAL 895 P. 23 LIP. 27 H.C. 147</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>23 KCAL 652 P. 40 LIP. 17 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON SOPA ■ ZAPATERO CON TOMATE ■ YOGURT ■ PAN 	<p>24 KCAL 846 P. 32 LIP. 28 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ LOMO ADOBADO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>25 KCAL 750 P. 37 LIP. 24 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE VERDURA ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN 	<p>26 KCAL 860 P. 47 LIP. 25 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<p>29 KCAL 727 P. 29 LIP. 18 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN 	<p>30 KCAL 733 P. 43 LIP. 14 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ FILETE DE TRUCHA ASALMONADA FRESCA HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT ■ PAN 	<p>31 KCAL 876 P. 29 LIP. 29 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS ■ FRUTA ■ PAN 		

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas
 → Arroz, pasta o patata
 → Pescados o huevo
 → Carne o huevo
 → Pescado o carne
 → Lácteo o fruta
 → Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>1 KCAL 790 P. 32 LIP. 19 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>2 KCAL 721 P. 34 LIP. 18 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMOA PATATA FRIJITUEKIN ■ TXOKOLATEZKO ARRAUTZESNEA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 829 P. 30 LIP. 19 H.C. 141</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ IZOKIN-AMUARRAIN FRESKO XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 955 P. 30 LIP. 35 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 739 P. 45 LIP. 18 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKOA ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>8 KCAL 1005 P. 34 LIP. 45 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN ■ BEHI HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>9 KCAL 712 P. 40 LIP. 24 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>10 KCAL 983 P. 28 LIP. 37 H.C. 144</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ LEGATZ MEDAILOAK SAL TSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 1053 P. 41 LIP. 37 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 894 P. 34 LIP. 24 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK TXORIZOAREKIN ■ BILARROI ARRAUTZAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>16 KCAL 764 P. 38 LIP. 37 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKAK TOMATE ETA PANADERA PATATEKIN ■ HEGAZTI ALBONDIGAK ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 845 P. 38 LIP. 23 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITO GAINERREAK ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 845 P. 38 LIP. 45 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SAL TSA BERDEAN ■ TXERRI GI HAR XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 1002 P. 33 LIP. 30 H.C. 156</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA PIPER GORRIKIN ■ IZOZKIA ■ OGIA
<p>22 KCAL 895 P. 23 LIP. 27 H.C. 147</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA SALT XITXA ETA TXORIZOAREKIN ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>23 KCAL 652 P. 40 LIP. 17 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ZOPAREKIN ■ ZAPATARIA TOMATEAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>24 KCAL 846 P. 32 LIP. 28 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 750 P. 37 LIP. 24 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 860 P. 47 LIP. 25 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>29 KCAL 727 P. 29 LIP. 18 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ BEHI HANBURGESA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>30 KCAL 733 P. 43 LIP. 14 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ IZOKIN-AMUARRAIN FRESKO XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>31 KCAL 876 P. 29 LIP. 29 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ■ SALT XITXAK PATATA FRIJITUEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 		