

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1 KCAL 792 P. 46 LIP. 24 H.C. 99 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	2 KCAL 696 P. 33 LIP. 32 H.C. 69 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ NATILLAS ■ PAN	3 KCAL 879 P. 29 LIP. 30 H.C. 128 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 934 P. 22 LIP. 31 H.C. 138 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT ■ PAN	5 KCAL 736 P. 41 LIP. 25 H.C. 85 ■ MARMITAKO ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN
8 KCAL 872 P. 33 LIP. 31 H.C. 113 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 642 P. 47 LIP. 24 H.C. 59 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN	10 KCAL 945 P. 22 LIP. 41 H.C. 130 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 849 P. 48 LIP. 28 H.C. 100 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	12
15 KCAL 774 P. 32 LIP. 29 H.C. 96 ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 728 P. 47 LIP. 33 H.C. 56 ■ VAINAS REHOGADAS ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT ■ PAN	17 KCAL 875 P. 34 LIP. 31 H.C. 113 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 863 P. 34 LIP. 38 H.C. 91 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO REBOZADO CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	19 KCAL 972 P. 32 LIP. 32 H.C. 141 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FLAN VAINILLA ■ PAN
22 KCAL 959 P. 33 LIP. 38 H.C. 128 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO REBOZADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 774 P. 42 LIP. 19 H.C. 102 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ YOGURT ■ PAN	24 KCAL 767 P. 30 LIP. 31 H.C. 90 ■ PORRUSALDA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN	25 KCAL 744 P. 46 LIP. 30 H.C. 71 ■ PURÉ DE VERDURA ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN	26 KCAL 865 P. 42 LIP. 32 H.C. 103 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
29 KCAL 688 P. 32 LIP. 24 H.C. 84 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	30 KCAL 805 P. 42 LIP. 25 H.C. 101 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ YOGURT ■ PAN	31 KCAL 910 P. 33 LIP. 34 H.C. 117 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN		

NOTA: PAN PARA CELÍACOS ADPAN; LÁCTEOS DANONE; TOMATE FRITO ORLANDO O IAN; PASTA DE ARROZ/MAÍZ GALLO; HARINA: MAIZENA. NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS.

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 792 P. 46 LIP. 24 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>2 KCAL 696 P. 33 LIP. 32 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 879 P. 29 LIP. 30 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 934 P. 22 LIP. 31 H.C. 138</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 736 P. 41 LIP. 25 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKOAK ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>8 KCAL 872 P. 33 LIP. 31 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>9 KCAL 642 P. 47 LIP. 24 H.C. 59</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>10 KCAL 945 P. 22 LIP. 41 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 849 P. 48 LIP. 28 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 774 P. 32 LIP. 29 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK TXORIZOAREKIN ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>16 KCAL 728 P. 47 LIP. 33 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 875 P. 34 LIP. 31 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN BARRENGORRI-SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 863 P. 34 LIP. 38 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ TXERRI GIHAR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 972 P. 32 LIP. 32 H.C. 141</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA
<p>22 KCAL 959 P. 33 LIP. 38 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>23 KCAL 774 P. 42 LIP. 19 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>24 KCAL 767 P. 30 LIP. 31 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 744 P. 46 LIP. 30 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 865 P. 42 LIP. 32 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>29 KCAL 688 P. 32 LIP. 24 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>30 KCAL 805 P. 42 LIP. 25 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	<p>31 KCAL 910 P. 33 LIP. 34 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 		

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; DANONE ESNEKIAK; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; GALLO ARROZ/ARTOZKO OREKIA; IRINA: MAIZENA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.