

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

	1	2 KCAL 730 P. 17 LIP. 26 H.C. 104 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 851 P. 58 LIP. 26 H.C. 92 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ESTOFADO DE POLLO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT ■ PAN	4 KCAL 788 P. 28 LIP. 21 H.C. 125 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN
7 KCAL 836 P. 34 LIP. 28 H.C. 111 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ PECHUGAS DE PAVO REBOZADAS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 891 P. 50 LIP. 28 H.C. 105 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT ■ PAN	9 KCAL 859 P. 31 LIP. 27 H.C. 128 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	10 KCAL 725 P. 43 LIP. 33 H.C. 62 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ ACTIMEL ■ PAN	11 KCAL 721 P. 40 LIP. 35 H.C. 60 ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
14 KCAL 807 P. 30 LIP. 23 H.C. 119 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 852 P. 15 LIP. 35 H.C. 118 ■ VERDURA LOCAL ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ YOGURT LOCAL ■ PAN	16 KCAL 843 P. 28 LIP. 27 H.C. 128 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 847 P. 49 LIP. 26 H.C. 102 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT ■ PAN	18 KCAL 747 P. 35 LIP. 33 H.C. 77 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO REBOZADO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
21 KCAL 836 P. 31 LIP. 30 H.C. 110 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 956 P. 61 LIP. 30 H.C. 105 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT ■ PAN	23 KCAL 627 P. 16 LIP. 34 H.C. 64 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	24 KCAL 1058 P. 24 LIP. 47 H.C. 142 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	25 KCAL 693 P. 33 LIP. 24 H.C. 84 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN
28 KCAL 901 P. 41 LIP. 35 H.C. 106 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO REBOZADO CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 930 P. 33 LIP. 32 H.C. 131 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ BACALAO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	30 KCAL 661 P. 42 LIP. 29 H.C. 59 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	31 KCAL 954 P. 38 LIP. 35 H.C. 120 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ NATILLAS ■ 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

	1	2 KCAL 730 P. 17 LIP. 26 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	3 KCAL 851 P. 58 LIP. 26 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ JOGURTA ■ OGIA 	4 KCAL 788 P. 28 LIP. 21 H.C. 125 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA
7 KCAL 836 P. 34 LIP. 28 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ INDIOILAR BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	8 KCAL 891 P. 50 LIP. 28 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	9 KCAL 859 P. 31 LIP. 27 H.C. 128 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	10 KCAL 725 P. 43 LIP. 33 H.C. 62 <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ ACTIMEL ■ OGIA 	11 KCAL 721 P. 40 LIP. 35 H.C. 60 <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
14 KCAL 807 P. 30 LIP. 23 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	15 KCAL 852 P. 15 LIP. 35 H.C. 118 <ul style="list-style-type: none"> ■ HERRIKO BARAZKIAK ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ HERRIKO JOGURTA ■ OGIA 	16 KCAL 843 P. 28 LIP. 27 H.C. 128 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	17 KCAL 847 P. 49 LIP. 26 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSA ■ JOGURTA ■ OGIA 	18 KCAL 747 P. 35 LIP. 33 H.C. 77 <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKO ARRAUTZAZTATUA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 KCAL 836 P. 31 LIP. 30 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	22 KCAL 956 P. 61 LIP. 30 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	23 KCAL 627 P. 16 LIP. 34 H.C. 64 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	24 KCAL 1058 P. 24 LIP. 47 H.C. 142 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDALOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA 	25 KCAL 693 P. 33 LIP. 24 H.C. 84 <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
28 KCAL 901 P. 41 LIP. 35 H.C. 106 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA ARRAUTZAZTATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	29 KCAL 930 P. 33 LIP. 32 H.C. 131 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	30 KCAL 661 P. 42 LIP. 29 H.C. 59 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSA ■ FRUTA ■ OGIA 	31 KCAL 954 P. 38 LIP. 35 H.C. 120 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA 	

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