

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				1 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
4 ■ CODITOS BLANCOS CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN	5 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	6 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ VERDURA LOCAL ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	7 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	8 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN
11 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	12 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	13 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	14 ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	15 ■ MARMITAKO ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA ■ FRUTA ■ PAN
18 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN	19 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	20 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	21 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	22 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ MEDALLONES DE GALLINETA AL HORNO ■ YOGURT NATURAL ■ PAN
25	26	27	28	29

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</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITO ZURIAK TOMATEAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ HERRIKO BARAZKIAK ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBIL SALTEATUAK ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKOA ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATA PUREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ KRABARROKA MEDAILOIAK LABAN EGINDA ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>