

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2 ■ PURÉ DE VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO ■ PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	3 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ESTOFADO DE POLLO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	4 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN
7 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	8 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	9 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	10 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	11 ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
14 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ VERDURA LOCAL ■ YOGURT LOCAL ■ PAN	16 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	17 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	18 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
21 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	22 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	23 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	24 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	25 ■ PORRUSALDA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN
28 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	29 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ BACALAO AL HORNO CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	30 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	31 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL ■ PAN	

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

	1	2 ■ BARAZKI PUREA ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	3 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	4 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
7 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	9 ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	10 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	11 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
14 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ HERRIKO BARAZKIAK ■ HERRIKO JOGURTA ■ OGIA	16 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	17 ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	18 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	23 ■ KALABAZIN KREMA ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	24 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	25 ■ PORRUSALDA ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
28 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29 ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	30 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	31 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ JOGURT NATURALA ■ OGIA	

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak
Barazkiak
Haragiak
Arrainak
Arrautza
Fruta
Esnekia

AFALTZEKO GOMENDIOAK

Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Arroza, orekia edo patatak
Arraina edo arrautza
Haragi edo arrautza
Arraina edo haragia
Esnekia edo fruta
Fruta