

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2 KCAL 690 P. 24 LIP. 35 H.C. 69 ■ PURÉ DE VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 826 P. 61 LIP. 27 H.C. 80 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ESTOFADO DE POLLO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	4 KCAL 744 P. 25 LIP. 20 H.C. 121 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN
7 KCAL 785 P. 33 LIP. 27 H.C. 103 ■ MACARRONES SALTEADOS ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 866 P. 52 LIP. 29 H.C. 93 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	9 KCAL 810 P. 30 LIP. 26 H.C. 120 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	10 KCAL 719 P. 47 LIP. 34 H.C. 54 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	11 KCAL 721 P. 40 LIP. 35 H.C. 60 ■ VAINAS REHOGADAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
14 KCAL 742 P. 44 LIP. 23 H.C. 90 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 823 P. 17 LIP. 32 H.C. 111 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ VERDURA LOCAL ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	16 KCAL 794 P. 27 LIP. 26 H.C. 120 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 822 P. 52 LIP. 27 H.C. 90 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	18 KCAL 696 P. 33 LIP. 32 H.C. 69 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA 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 931 P. 64 LIP. 31 H.C. 93 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	23 KCAL 650 P. 29 LIP. 34 H.C. 59 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	24 KCAL 1030 P. 27 LIP. 48 H.C. 126 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE ■ YOGURT DE SOJA ■ 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 851 P. 39 LIP. 34 H.C. 98 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 856 P. 35 LIP. 32 H.C. 111 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ BACALAO AL HORNO CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ 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 884 P. 40 LIP. 34 H.C. 100 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	2 KCAL 690 P. 24 LIP. 35 H.C. 69 ■ BARAZKI PUREA ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	3 KCAL 826 P. 61 LIP. 27 H.C. 80 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	4 KCAL 744 P. 25 LIP. 20 H.C. 121 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
7 KCAL 785 P. 33 LIP. 27 H.C. 103 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 866 P. 52 LIP. 29 H.C. 93 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	9 KCAL 810 P. 30 LIP. 26 H.C. 120 ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	10 KCAL 719 P. 47 LIP. 34 H.C. 54 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	11 KCAL 721 P. 40 LIP. 35 H.C. 60 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
14 KCAL 742 P. 44 LIP. 23 H.C. 90 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 823 P. 17 LIP. 32 H.C. 111 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ HERRIKO BARAZKIAK ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	16 KCAL 794 P. 27 LIP. 26 H.C. 120 ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	17 KCAL 822 P. 52 LIP. 27 H.C. 90 ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSA ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	18 KCAL 696 P. 33 LIP. 32 H.C. 69 ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 KCAL 836 P. 31 LIP. 30 H.C. 110 ■ MAKARROI SALTEATUAK ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	22 KCAL 931 P. 64 LIP. 31 H.C. 93 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	23 KCAL 650 P. 29 LIP. 34 H.C. 59 ■ KALABAZIN KREMA ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	24 KCAL 1030 P. 27 LIP. 48 H.C. 126 ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	25 KCAL 693 P. 33 LIP. 24 H.C. 84 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
28 KCAL 851 P. 39 LIP. 34 H.C. 98 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29 KCAL 856 P. 35 LIP. 32 H.C. 111 ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	30 KCAL 661 P. 42 LIP. 29 H.C. 59 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSA ■ FRUTA ■ OGIA	31 KCAL 884 P. 40 LIP. 34 H.C. 100 ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA	

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; GALLO ARROZ/ARTOZKO OREKIA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.