

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p>1 <b>KCAL 742 P. 44 LIP. 23 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                 | <p>2 <b>KCAL 626 P. 35 LIP. 31 H.C. 49</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS</li> <li>■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>3 <b>KCAL 879 P. 29 LIP. 30 H.C. 128</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                         | <p>4 <b>KCAL 836 P. 40 LIP. 30 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MACARRONES SALTEADOS</li> <li>■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA CON VERDURAS</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>             | <p>5 <b>KCAL 736 P. 41 LIP. 25 H.C. 85</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKO</li> <li>■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                                       |
| <p>8 <b>KCAL 872 P. 33 LIP. 31 H.C. 113</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE</li> <li>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>        | <p>9 <b>KCAL 617 P. 50 LIP. 24 H.C. 47</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</li> <li>■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                    | <p>10 <b>KCAL 945 P. 22 LIP. 41 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON POLLO</li> <li>■ MEDALLONES DE MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                | <p>11 <b>KCAL 824 P. 50 LIP. 29 H.C. 88</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA</li> <li>■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>    | <p>12</p>   |
| <p>15 <b>KCAL 820 P. 45 LIP. 29 H.C. 95</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS CON CHORIZO</li> <li>■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS NATURALES</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>16 <b>KCAL 703 P. 50 LIP. 34 H.C. 44</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ VAINAS REHOGADAS</li> <li>■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                              | <p>17 <b>KCAL 875 P. 34 LIP. 31 H.C. 113</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE DE CHAMPIÑÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>18 <b>KCAL 788 P. 36 LIP. 38 H.C. 71</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAS EN SALSA VERDE</li> <li>■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>19 <b>KCAL 894 P. 35 LIP. 32 H.C. 116</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul> |
| <p>22 <b>KCAL 909 P. 31 LIP. 37 H.C. 119</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ BLANCO CON POLLO</li> <li>■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>    | <p>23 <b>KCAL 749 P. 45 LIP. 20 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS CON VERDURA</li> <li>■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                            | <p>24 <b>KCAL 767 P. 30 LIP. 31 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                        | <p>25 <b>KCAL 719 P. 49 LIP. 31 H.C. 59</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE VERDURA</li> <li>■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                 | <p>26 <b>KCAL 865 P. 42 LIP. 32 H.C. 103</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MACARRONES SALTEADOS</li> <li>■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                 |
| <p>29 <b>KCAL 688 P. 32 LIP. 24 H.C. 84</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAS A LA RIOJANA</li> <li>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                 | <p>30 <b>KCAL 780 P. 45 LIP. 26 H.C. 89</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA</li> <li>■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN</li> <li>■ YOGURT DE SOJA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                | <p>31 <b>KCAL 910 P. 33 LIP. 34 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE</li> <li>■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>    |   |   |

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

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p>1 <b>KCAL 742 P. 44 LIP. 23 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>         | <p>2 <b>KCAL 626 P. 35 LIP. 31 H.C. 49</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>3 <b>KCAL 879 P. 29 LIP. 30 H.C. 128</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN</li> <li>■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                      | <p>4 <b>KCAL 836 P. 40 LIP. 30 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI SALTEATUAK</li> <li>■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN BARAZKIEKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>            | <p>5 <b>KCAL 736 P. 41 LIP. 25 H.C. 85</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKOA</li> <li>■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                      |
| <p>8 <b>KCAL 872 P. 33 LIP. 31 H.C. 113</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>         | <p>9 <b>KCAL 617 P. 50 LIP. 24 H.C. 47</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>       | <p>10 <b>KCAL 945 P. 22 LIP. 41 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN</li> <li>■ LEGATZ MEDAILOIAK LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>            | <p>11 <b>KCAL 824 P. 50 LIP. 29 H.C. 88</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>12</p>  |
| <p>15 <b>KCAL 820 P. 45 LIP. 29 H.C. 95</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ TXAHAL XERRA PLANTXAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>              | <p>16 <b>KCAL 703 P. 50 LIP. 34 H.C. 44</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEKA SUEZTITUAK</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>               | <p>17 <b>KCAL 875 P. 34 LIP. 31 H.C. 113</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN BARRENGORRI-SALTSA LEUNEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>18 <b>KCAL 788 P. 36 LIP. 38 H.C. 71</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK SALTSA BERDEAN</li> <li>■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>        | <p>19 <b>KCAL 894 P. 35 LIP. 32 H.C. 116</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN</li> <li>■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> |
| <p>22 <b>KCAL 909 P. 31 LIP. 37 H.C. 119</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN</li> <li>■ TXERRI GIHAR XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>23 <b>KCAL 749 P. 45 LIP. 20 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>      | <p>24 <b>KCAL 767 P. 30 LIP. 31 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                 | <p>25 <b>KCAL 719 P. 49 LIP. 31 H.C. 59</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI PUREA</li> <li>■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                         | <p>26 <b>KCAL 865 P. 42 LIP. 32 H.C. 103</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI SALTEATUAK</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                  |
| <p>29 <b>KCAL 688 P. 32 LIP. 24 H.C. 84</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK ERRIOXAR ERARA</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>               | <p>30 <b>KCAL 780 P. 45 LIP. 26 H.C. 89</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN</li> <li>■ SOJA JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>31 <b>KCAL 910 P. 33 LIP. 34 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>              |   |  |

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