

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | <b>1 KCAL 791 P. 30 LIP. 29 H.C. 102</b><br>■ PORRUSALDA<br>■ HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS Y YORK<br>■ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR<br>■ PAN                                |
| <b>4 KCAL 790 P. 43 LIP. 24 H.C. 103</b><br>■ CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO<br>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA<br>■ FRUTA<br>■ PAN                | <b>5 KCAL 741 P. 52 LIP. 18 H.C. 97</b><br>■ ALUBIAS BLANCAS CON COSTILLA<br>■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA<br>■ FRUTA<br>■ PAN    | <b>6 KCAL 770 P. 25 LIP. 26 H.C. 109</b><br>■ VERDURA LOCAL<br>■ MACARRONES ECOLÓGICOS<br>■ YOGURT LOCAL<br>■ PAN                         | <b>7 KCAL 696 P. 37 LIP. 27 H.C. 75</b><br>■ SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS<br>■ HUEVOS CON TOMATE<br>■ YOGURT NATURAL<br>■ PAN               | <b>8 KCAL 854 P. 48 LIP. 21 H.C. 126</b><br>■ ARROZ TRES DELICIAS<br>■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA<br>■ FRUTA<br>■ PAN  |
| <b>11 KCAL 748 P. 32 LIP. 20 H.C. 114</b><br>■ LENTEJAS CON VERDURA<br>■ SAN JACOBO CON LECHUGA<br>■ FRUTA<br>■ PAN   | <b>12 KCAL 680 P. 34 LIP. 19 H.C. 94</b><br>■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS<br>■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS<br>■ NATILLAS<br>■ PAN        | <b>13 KCAL 866 P. 40 LIP. 23 H.C. 133</b><br>■ ARROZ CON TOMATE<br>■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE<br>■ FRUTA<br>■ PAN         | <b>14 KCAL 829 P. 29 LIP. 32 H.C. 107</b><br>■ ESPIRALES SALTEADOS<br>■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS<br>■ YOGURT NATURAL<br>■ PAN | <b>15 KCAL 882 P. 30 LIP. 38 H.C. 107</b><br>■ PORRUSALDA<br>■ SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATA<br>■ FRUTA<br>■ PAN  |
| <b>18 KCAL 848 P. 44 LIP. 27 H.C. 110</b><br>■ MACARRONES CON TOMATE<br>■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALSA SUAVE CON PATATAS NATURALES<br>■ FRUTA<br>■ PAN | <b>19 KCAL 591 P. 53 LIP. 17 H.C. 57</b><br>■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS<br>■ YOGURT NATURAL<br>■ PAN | <b>20 KCAL 763 P. 50 LIP. 20 H.C. 99</b><br>■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO<br>■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA<br>■ FRUTA<br>■ PAN | <b>21 KCAL 1052 P. 31 LIP. 28 H.C. 174</b><br>■ ARROZ CON TOMATE<br>■ PERRITO CALIENTE GASTROKI<br>■ FLAN VAINILLA<br>■ PAN                 | <b>22 KCAL 664 P. 34 LIP. 35 H.C. 53</b><br>■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO<br>■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA<br>■ YOGURT NATURAL<br>■ PAN |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |

NOTA: NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS EN LAS ELABORACIONES.

**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><b>1 KCAL 791 P. 30 LIP. 29 H.C. 102</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ ARRAUTZA NAHASIAK PATATA ETA URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN</li> <li>■ MUXIKA URAZUKRETAN</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                |
| <p><b>4 KCAL 790 P. 43 LIP. 24 H.C. 103</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KODITOK TOMATE ETA TXORIZOAREKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p><b>5 KCAL 741 P. 52 LIP. 18 H.C. 97</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURIAK SAHIESKIAREKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>   | <p><b>6 KCAL 770 P. 25 LIP. 26 H.C. 109</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HERRIKO BARAZKIAK</li> <li>■ MAKARROI EKOLOGIKOAK</li> <li>■ HERRIKO JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                         | <p><b>7 KCAL 696 P. 37 LIP. 27 H.C. 75</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIZKI ZOPA GARBANTZUEKIN</li> <li>■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>      | <p><b>8 KCAL 854 P. 48 LIP. 21 H.C. 126</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA</li> <li>■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>   |
| <p><b>11 KCAL 748 P. 32 LIP. 20 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                            | <p><b>12 KCAL 680 P. 34 LIP. 19 H.C. 94</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA</li> <li>■ TXERRI SOLOMOA PATATA FRIJITUEKIN</li> <li>■ ARRAUTZESNEA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>     | <p><b>13 KCAL 866 P. 40 LIP. 23 H.C. 133</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSA LEUNEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>           | <p><b>14 KCAL 829 P. 29 LIP. 32 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIRIBIL SALTEATUAK</li> <li>■ PATATA TORTILA PIPER GORRIEKIN</li> <li>■ JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>  | <p><b>15 KCAL 882 P. 30 LIP. 38 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ SALTXITXA FRESKOK PATATA PUREAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>   |
| <p><b>18 KCAL 848 P. 44 LIP. 27 H.C. 110</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ TXAHAL XERRA PLANTXAN SALTSA LEUNEAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>   | <p><b>19 KCAL 591 P. 53 LIP. 17 H.C. 57</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p><b>20 KCAL 763 P. 50 LIP. 20 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p><b>21 KCAL 1052 P. 31 LIP. 28 H.C. 174</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ GASTROKI SALTXITXA OGITARTEKOA</li> <li>■ BANILLA BUDINA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p><b>22 KCAL 664 P. 34 LIP. 35 H.C. 53</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN</li> <li>■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> |
| 25  | 26  | 27   | 28  | 29  |

OHARRA: SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.