

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

<b>1</b> <b>KCAL 790 P. 32 LIP. 19 H.C. 123</b> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>2</b> <b>KCAL 721 P. 34 LIP. 18 H.C. 103</b> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS ■ NATILLAS ■ PAN	<b>3</b> <b>KCAL 939 P. 42 LIP. 23 H.C. 148</b> ■ ARROZ CON TOMATE ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>4</b> <b>KCAL 900 P. 28 LIP. 30 H.C. 126</b> ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT ■ PAN	<b>5</b> <b>KCAL 771 P. 42 LIP. 23 H.C. 99</b> ■ PORRUSALDA ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN
<b>8</b> <b>KCAL 815 P. 44 LIP. 21 H.C. 113</b> ■ MACARRONES CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	<b>9</b> <b>KCAL 662 P. 53 LIP. 16 H.C. 76</b> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN	<b>10</b> <b>KCAL 849 P. 28 LIP. 23 H.C. 136</b> ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>11</b> <b>KCAL 821 P. 52 LIP. 20 H.C. 107</b> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	<b>12</b>
<b>15</b> <b>KCAL 801 P. 40 LIP. 22 H.C. 112</b> ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>16</b> <b>KCAL 714 P. 53 LIP. 26 H.C. 67</b> ■ VAINAS CON TOMATE Y PATATA PANADERA ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ YOGURT ■ PAN	<b>17</b> <b>KCAL 845 P. 45 LIP. 25 H.C. 112</b> ■ CODITOS GRATINADOS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA SUAVE DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN	<b>18</b> <b>KCAL 861 P. 34 LIP. 48 H.C. 104</b> ■ PORRUSALDA ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	<b>19</b> <b>KCAL 1058 P. 42 LIP. 34 H.C. 152</b> ■ ARROZ CON TOMATE ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS ■ HELADO ■ PAN
<b>22</b> <b>KCAL 895 P. 23 LIP. 27 H.C. 147</b> ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	<b>23</b> <b>KCAL 780 P. 40 LIP. 26 H.C. 92</b> ■ GARBANZOS CON SOPA ■ HUEVOS CON TOMATE ■ YOGURT ■ PAN	<b>24</b> <b>KCAL 846 P. 32 LIP. 28 H.C. 114</b> ■ PORRUSALDA ■ LOMO ADOBADO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN	<b>25</b> <b>KCAL 768 P. 51 LIP. 24 H.C. 86</b> ■ PURÉ DE VERDURA ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT ■ PAN	<b>26</b> <b>KCAL 805 P. 45 LIP. 21 H.C. 109</b> ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<b>29</b> <b>KCAL 739 P. 38 LIP. 19 H.C. 104</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN	<b>30</b> <b>KCAL 803 P. 53 LIP. 18 H.C. 107</b> ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	<b>31</b> <b>KCAL 876 P. 29 LIP. 29 H.C. 126</b> ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS ■ FRUTA ■ PAN		

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>1 <b>KCAL 790 P. 32 LIP. 19 H.C. 123</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>2 <b>KCAL 721 P. 34 LIP. 18 H.C. 103</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>3 <b>KCAL 939 P. 42 LIP. 23 H.C. 148</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN BARAZKIEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>4 <b>KCAL 900 P. 28 LIP. 30 H.C. 126</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIRIBIL SALTEATUAK</li> <li>■ PATATA TORTILA PIPER GORRIEKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>5 <b>KCAL 771 P. 42 LIP. 23 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>8 <b>KCAL 815 P. 44 LIP. 21 H.C. 113</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>9 <b>KCAL 662 P. 53 LIP. 16 H.C. 76</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>10 <b>KCAL 849 P. 28 LIP. 23 H.C. 136</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN</li> <li>■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>11 <b>KCAL 821 P. 52 LIP. 20 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>12</p>
<p>15 <b>KCAL 801 P. 40 LIP. 22 H.C. 112</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>16 <b>KCAL 714 P. 53 LIP. 26 H.C. 67</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEKAK TOMATE ETA PANADERA PATATEKIN</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA SAL TSA LEUNEAN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>17 <b>KCAL 845 P. 45 LIP. 25 H.C. 112</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KODITO GAINERREAK</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN BARRENGORRI-SAL TSA LEUNEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>18 <b>KCAL 861 P. 34 LIP. 48 H.C. 104</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ TXERRI GI HAR XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>19 <b>KCAL 1058 P. 42 LIP. 34 H.C. 152</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ TXAHAL XERRA PLANTXAN BARAZKIEKIN</li> <li>■ IZOZKIA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>22 <b>KCAL 895 P. 23 LIP. 27 H.C. 147</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA SALT XITXA ETA TXORIZOAREKIN</li> <li>■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>23 <b>KCAL 780 P. 40 LIP. 26 H.C. 92</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK ZOPAREKIN</li> <li>■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>24 <b>KCAL 846 P. 32 LIP. 28 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA TXIP PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>25 <b>KCAL 768 P. 51 LIP. 24 H.C. 86</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI PUREA</li> <li>■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>26 <b>KCAL 805 P. 45 LIP. 21 H.C. 109</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIRIBIL SALTEATUAK</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>29 <b>KCAL 739 P. 38 LIP. 19 H.C. 104</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 803 P. 53 LIP. 18 H.C. 107</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>31 <b>KCAL 876 P. 29 LIP. 29 H.C. 126</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ SALT XITXAK PATATA FRIJITUEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>		

OHARRA: SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.