

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2 KCAL 668 P. 19 LIP. 26 H.C. 91 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 612 P. 27 LIP. 14 H.C. 94 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA ■ YOGURT ■ PAN	4 KCAL 758 P. 32 LIP. 17 H.C. 127 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ZAPATERO CON TOMATE ■ HELADO ■ PAN
7 KCAL 756 P. 30 LIP. 28 H.C. 99 ■ TALLARINES SALTEADOS ■ TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 729 P. 32 LIP. 16 H.C. 111 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ENSALADA VEGETAL ■ YOGURT ■ PAN	9 KCAL 944 P. 30 LIP. 33 H.C. 137 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN	10 KCAL 727 P. 31 LIP. 11 H.C. 123 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ PURÉ DE VERDURA ■ ACTIMEL ■ PAN	11 KCAL 573 P. 26 LIP. 26 H.C. 61 ■ VAINAS REHOGADAS ■ BACALAO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
14 KCAL 856 P. 32 LIP. 33 H.C. 110 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 791 P. 24 LIP. 27 H.C. 113 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ VERDURA LOCAL ■ YOGURT LOCAL ■ PAN	16 KCAL 859 P. 28 LIP. 29 H.C. 129 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 904 P. 33 LIP. 27 H.C. 133 ■ ALUBIAS ROJAS CON VERDURA ■ HAMBURGUESA VEGETAL CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT ■ PAN	18 KCAL 559 P. 26 LIP. 20 H.C. 70 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ HUEVOS CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN
21 KCAL 664 P. 18 LIP. 12 H.C. 122 ■ PURÉ DE VERDURA ■ ESPIRALES SALTEADOS ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 722 P. 32 LIP. 16 H.C. 110 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ENSALADA MIXTA ■ YOGURT ■ PAN	23 KCAL 673 P. 15 LIP. 29 H.C. 90 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ HUEVOS VILLARROY CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	24 KCAL 1064 P. 29 LIP. 42 H.C. 153 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	25 KCAL 714 P. 25 LIP. 29 H.C. 89 ■ PORRUSALDA ■ TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
28 KCAL 637 P. 25 LIP. 9 H.C. 117 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ PURÉ DE VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 867 P. 36 LIP. 25 H.C. 132 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ BACALAO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT ■ PAN	30 KCAL 930 P. 17 LIP. 27 H.C. 165 ■ ENSALADILLA RUSA VEGETAL ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	31 KCAL 909 P. 32 LIP. 35 H.C. 117 ■ ESPAGUETIS BLANCOS CON TOMATE ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ HELADO ■ PAN	

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

	1	2 KCAL 668 P. 19 LIP. 26 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	3 KCAL 612 P. 27 LIP. 14 H.C. 94 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ LETXUGA, TOMATE ETA TIPULA ■ ENT SALADA ■ JOGURTA ■ OGIA 	4 KCAL 758 P. 32 LIP. 17 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ ZAPATARIA TOMATEAREKIN ■ IZOZKIA ■ OGIA
7 KCAL 756 P. 30 LIP. 28 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARIN SALTEATUAK ■ FRANTZIAR TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	8 KCAL 729 P. 32 LIP. 16 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BARAZKI ENT SALADA ■ JOGURTA ■ OGIA 	9 KCAL 944 P. 30 LIP. 33 H.C. 137 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA ■ MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	10 KCAL 727 P. 31 LIP. 11 H.C. 123 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BARAZKI PUREA ■ ACTIMEL ■ OGIA 	11 KCAL 573 P. 26 LIP. 26 H.C. 61 <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BAKAILAOA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
14 KCAL 856 P. 32 LIP. 33 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	15 KCAL 791 P. 24 LIP. 27 H.C. 113 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ HERRIKO BARAZKIAK ■ HERRIKO JOGURTA ■ OGIA 	16 KCAL 859 P. 28 LIP. 29 H.C. 129 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA ■ MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	17 KCAL 904 P. 33 LIP. 27 H.C. 133 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN ■ BARAZKI HANBURGESA PIPER GORRIKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	18 KCAL 559 P. 26 LIP. 20 H.C. 70 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ ARRAUTZAK TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21 KCAL 664 P. 18 LIP. 12 H.C. 122 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ KIRIBIL SALTEATUAK ■ FRUTA ■ OGIA 	22 KCAL 722 P. 32 LIP. 16 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ENT SALADA MISTOA ■ JOGURTA ■ OGIA 	23 KCAL 673 P. 15 LIP. 29 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ BILARROI ARRAUTZAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	24 KCAL 1064 P. 29 LIP. 42 H.C. 153 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOAK SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA 	25 KCAL 714 P. 25 LIP. 29 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ FRANTZIAR TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
28 KCAL 637 P. 25 LIP. 9 H.C. 117 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ BARAZKI PUREA ■ FRUTA ■ OGIA 	29 KCAL 867 P. 36 LIP. 25 H.C. 132 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA ■ LETXUGAREKIN ■ JOGURTA ■ OGIA 	30 KCAL 930 P. 17 LIP. 27 H.C. 165 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKIDUN ERRUSIAR ENT SALADA ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ FRUTA ■ OGIA 	31 KCAL 909 P. 32 LIP. 35 H.C. 117 <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ IZOZKIA ■ OGIA 	