

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			1	2
5 KCAL 663 P. 29 LIP. 32 H.C. 66 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON VERDURA ■ FRUTA ■ PAN	6 KCAL 798 P. 49 LIP. 31 H.C. 78 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	7 KCAL 893 P. 55 LIP. 30 H.C. 94 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	8 KCAL 843 P. 29 LIP. 27 H.C. 127 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	9 KCAL 844 P. 40 LIP. 31 H.C. 94 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN
12 KCAL 829 P. 32 LIP. 31 H.C. 105 ■ CODITOS BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	13 KCAL 856 P. 53 LIP. 27 H.C. 97 ■ ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA ■ PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	14 KCAL 730 P. 17 LIP. 26 H.C. 104 ■ PURÉ DE VERDURA ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 815 P. 59 LIP. 24 H.C. 91 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN	16 KCAL 774 P. 34 LIP. 23 H.C. 110 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ ZAPATERO AL HORNO CON TOMATE ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN
19 KCAL 768 P. 36 LIP. 27 H.C. 95 ■ TALLARINES SALTEADOS ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	20 KCAL 797 P. 49 LIP. 28 H.C. 84 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	21 KCAL 859 P. 31 LIP. 27 H.C. 128 ■ ARROZ BLANCO CON POLLO ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 873 P. 59 LIP. 28 H.C. 90 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	23 KCAL 711 P. 24 LIP. 41 H.C. 60 ■ VAINAS REHOGADAS ■ FILETE DE CABEZADA DE CERDO PLANCHA CON PATATAS NATURALES ■ FRUTA ■ PAN
26 KCAL 700 P. 40 LIP. 29 H.C. 69 ■ PURÉ DE VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	27 KCAL 835 P. 37 LIP. 26 H.C. 107 ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	28 KCAL 879 P. 33 LIP. 32 H.C. 114 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 822 P. 52 LIP. 27 H.C. 90 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	30 KCAL 759 P. 42 LIP. 36 H.C. 64 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO REBOZADO CON PATATAS NATURALES ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN

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

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
<p>5 KCAL 663 P. 29 LIP. 32 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>6 KCAL 798 P. 49 LIP. 31 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ TXAHAL XERRA PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>7 KCAL 893 P. 55 LIP. 30 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>8 KCAL 843 P. 29 LIP. 27 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>9 KCAL 844 P. 40 LIP. 31 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA
<p>12 KCAL 829 P. 32 LIP. 31 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITO ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>13 KCAL 856 P. 53 LIP. 27 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO BULARKI ARRAUTZAZTATUAK LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>14 KCAL 730 P. 17 LIP. 26 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>15 KCAL 815 P. 59 LIP. 24 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>16 KCAL 774 P. 34 LIP. 23 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ ZAPATARIA LABAN EGINDA TOMATEAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA
<p>19 KCAL 768 P. 36 LIP. 27 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARIN SALTEATUAK ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>20 KCAL 797 P. 49 LIP. 28 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>21 KCAL 859 P. 31 LIP. 27 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA OILASKOAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>22 KCAL 873 P. 59 LIP. 28 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>23 KCAL 711 P. 24 LIP. 41 H.C. 60</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA PLANTXAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>26 KCAL 700 P. 40 LIP. 29 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>27 KCAL 835 P. 37 LIP. 26 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK TXORIZOAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>28 KCAL 879 P. 33 LIP. 32 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>29 KCAL 822 P. 52 LIP. 27 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>30 KCAL 759 P. 42 LIP. 36 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKO ARRAUTZAZTATUA PATATEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.