



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Macarrones blancos con tomate Filete de ternera a la plancha en salsa suave Fruta Pan</p> <p>Kcal 917 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 109</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Estofado de pavo con verduras Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 627 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 49</p>	<p>4</p> <p>Arroz blanco con pollo Bacalao romana con limón Fruta Pan</p> <p>Kcal 921 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 134</p>	<p>5</p> <p>Alubias rojas con chorizo Lomo fresco de cerdo plancha con champiñón y patata parisina Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 871 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 96</p>	<p>6</p> <p>Sopa de estrellas con ave Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 63 H.C(gr.) 67</p>
<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo Huevos con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 102</p>	<p>10</p> <p>Vainas rehogadas Guisado de ternera en salsa con patatas naturales Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 742 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 50</p>	<p>11</p> <p>Coditos blancos con tomate Pechugas de pollo plancha en salsa suave de champiñón Fruta Pan</p> <p>Kcal 872 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 108</p>		
<p>16</p> <p>Sopa de fideo con ave Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 724 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 73</p>	<p>17</p> <p>Arroz blanco con verduras Zapatero al horno con tomate Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Fruta Pan Pan</p> <p>Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 107</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdura Carne guisada de ternera con verduras Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 725 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 60</p>	<p>20</p> <p>Espirales salteados Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 946 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 62 H.C(gr.) 97</p>
<p>23</p> <p>Patatas a la riojana Filete de ternera a la plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina Fruta Pan</p> <p>Kcal 783 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 95</p>	<p>24</p> <p>Alubias rojas con verdura Bacalao romana con lechuga Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 874 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 100</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Filete de guiarra de cerdo rebozado con pimiento verde y zanahoria Fruta Pan Pan</p> <p>Kcal 731 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 74</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis blancos con tomate Estofado de pollo en salsa suave Yogurt de soja Pan</p> <p>Kcal 942 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 95</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verdura Tortilla de patata con lechuga Fruta Pan</p> <p>Kcal 817 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 121</p>
<p>30</p> <p>Patatas en salsa verde Zapatero al horno con tomate Fruta Pan</p> <p>Kcal 680 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 87</p>	<p>31</p> <p>Macarrones blancos con tomate Verdura local Yogurt de soja Pan Pan</p> <p>Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 103</p>			

Nota: Pan para cellacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
<p>2</p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Fruta Ogia</p> <p>Kcal 917 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 109</p>	<p>3</p> <p>Kalabaza eta azenario krema Indoiilar erregosia barazkiekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 627 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 49</p>	<p>4</p> <p>Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 921 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 134</p>	<p>5</p> <p>Indaba gorriak txorizoarekin Txerri solomo freskoa plantxan barregorri eta patatekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 871 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 52 H.C(gr.) 96</p>	<p>6</p> <p>Izar zopa hegaztiarekin Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 859 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 63 H.C(gr.) 67</p>
<p>9</p> <p>Dilistak txorizoarekin Arrautzak tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 102</p>	<p>10</p> <p>Leka sueztituak Txahal guisatua saltsan patatekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 742 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 50</p>	<p>11</p> <p>Kodito zuriak tomatearekin Oilasko bularkiak plantxan barregorri-saltsa leunean Fruta Ogia</p> <p>Kcal 872 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 108</p>		
<p>16</p> <p>Fideo zopa hegaztiarekin Oilasko bularki arrautzazatuak letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 724 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 73</p>	<p>17</p> <p>Arroz zuria barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109</p>	<p>18</p> <p>Garbantzuak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Fruta Ogia Ogia</p> <p>Kcal 861 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 107</p>	<p>19</p> <p>Barazki purea Txahal okela gisatua barazkiekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 725 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 60</p>	<p>20</p> <p>Kiribil salteatuak Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 946 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 62 H.C(gr.) 97</p>
<p>23</p> <p>Patatak errioxar erara Txahal xerra plantxan saltsa leunean barregorri eta patatekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 783 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 95</p>	<p>24</p> <p>Indaba gorriak barazkiekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 874 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 100</p>	<p>25</p> <p>Kalabaza eta azenario krema Txerri gihar xerra arrautzazatua piper berde eta azenarioarekin Fruta Ogia Ogia</p> <p>Kcal 731 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 26 H.C(gr.) 74</p>	<p>26</p> <p>Espageti zuriak tomatearekin Oilasko erregosia saltsa leunean Soja jogurta Ogia</p> <p>Kcal 942 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 55 H.C(gr.) 95</p>	<p>27</p> <p>Dilistak barazkiekin Patata tortila letxugarekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 817 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 121</p>
<p>30</p> <p>Patatak saltsa berdean Zapataria laban eginda tomatearekin Fruta Ogia</p> <p>Kcal 680 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 35 H.C(gr.) 87</p>	<p>31</p> <p>Makarroi zuriak tomatearekin Herriko barazkiak Soja jogurta Ogia Ogia</p> <p>Kcal 810 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 103</p>			

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; Salda eta ongarririk gabe.