



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Arroz blanco con tomate Medallones de merluza al horno en salsa verde Flan vainilla Pan  Kcal 1059 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 24 H.C.(gr.) 142	1 Patatas en salsa verde Pechugas de pollo plancha en salsa suave Fruta Pan  Kcal 720 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 87
Lentejas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con verdura Fruta Pan  Kcal 808 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 100	5 Arroz blanco con pollo Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan  Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 131	6 Crema de calabaza y zanahoria Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta Pan  Kcal 681 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 63	7 Macarrones blancos con tomate Pechugas de pollo rebozadas con lechuga Yogurt Pan  Kcal 959 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 39 H.C.(gr.) 121	8 Alubias rojas con verdura Huevos fritos con patatas Melocotón en almíbar Pan  Kcal 884 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 113
Patatas a la riojana Filete de merluza al horno en salsa suave Fruta Pan  Kcal 674 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 86	12 Alubias blancas con verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Pan  Kcal 969 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 71 H.C.(gr.) 102	13 Macarrones blancos con tomate Verdura local Yogurt local Pan Pan  Kcal 853 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 15 H.C.(gr.) 118	14 Sopa de fideo con ave Zancarrón con piperrada Fruta Pan  Kcal 725 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 68	15 Arroz blanco con verduras Zapatero al horno con tomate Yogurt Pan  Kcal 830 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 121
Lentejas con verdura Pechugas de pavo rebozadas con lechuga Fruta Pan  Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 101	19 Puré de acelgas y espinacas Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales Natillas Pan  Kcal 701 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 70	20 Arroz blanco con tomate Filete de merluza romana con limón Fruta Pan Pan  Kcal 946 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 32 H.C.(gr.) 139	21 Garbanzos con verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Yogurt Pan  Kcal 963 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 38 H.C.(gr.) 135	22 Marmitako Muslo de pollo asado con puré de patata Fruta Pan  Kcal 1039 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 64 H.C.(gr.) 121

Nota: Pan para celíacos 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
			1 Arroz zuria tomatearekin Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean Banilla budina Ogia Kcal 1059 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 142	2 Patatak saltsa berdean Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 720 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 87
5 Dilistak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin Fruta Ogia Kcal 808 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 100	6 Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 131	7 Kalabaza eta azenario krema Txahal guisatua barazki saltsan Fruta Ogia Kcal 681 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 63	8 Makarroi zuriak tomatearekin Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 959 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 121	9 Indaba gorriak barazkiekin Arrautza frijituak patatekin Muxika urazukretan Ogia Kcal 884 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 113
12 Patatak errioxar erara Legatz xerra laban eginda saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 674 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 86	13 Indaba zuriak barazkiekin Oilasko iztar errea letxugarekin Fruta Ogia Kcal 969 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 71 H.C(gr.) 102	14 Makarroi zuriak tomatearekin Herriko barazkiak Herriko jogurta Ogia Ogia Kcal 853 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 15 H.C(gr.) 118	15 Fideo zopa hegaztiarekin Zankarra piperradarekin Fruta Ogia Kcal 725 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 68	16 Arroz zuria barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Jogurta Ogia Kcal 830 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 121
19 Dilistak barazkiekin Indoiilar bularki arrautzatuak letxugarekin Fruta Ogia Kcal 805 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 101	20 Zerba eta ziazerba purea Txerri solomo freskoa plantxan patatekin Arrautzesnea Ogia Kcal 701 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 70	21 Arroz zuria tomatearekin Legatz xerra erromatar erara limoiarekin Fruta Ogia Ogia Kcal 946 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 139	22 Garbantzuak barazkiekin Patata tortila piper gorriekin Jogurta Ogia Kcal 963 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 135	23 Marmitakoa Oilasko iztar errea patata purearekin Fruta Ogia Kcal 1039 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 64 H.C(gr.) 121

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Irina: Maizena; Salda eta ongarririk gabe.