



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Arroz con tomate Medallones de merluza en salsa verde Flan vainilla Pan  Kcal 1035 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 135	1 2 Patatas en salsa verde Pechugas de pollo con salsa rubia Fruta Pan  Kcal 655 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 92
5 Lentejas con verdura Escalope de cerdo con pimientos rojos Fruta Pan  Kcal 765 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 101	6 Arroz con salchichas y chorizo Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan  Kcal 866 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 115	7 Ensaladilla rusa Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas caseras de vacuno a la jardinera Fruta Pan  Kcal 1068 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 121	8 Espaguetis con tomate Nuggets de pollo con ketchup Yogurt Pan  Kcal 956 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 124	9 Alubias rojas con verdura Huevos revueltos con patatas y york Melocotón en almíbar Pan  Kcal 820 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 111
12 Patatas a la riojana Merluza en salsa meniere Fruta Pan  Kcal 754 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 102	13 Alubias blancas con costilla Croquetas con jamón york y lechuga Fruta Pan  Kcal 939 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 132	14 Verdura local Macarrones ecológicos Ensalada campera local Yogurt local Pan  Kcal 1006 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 121	15 Sopa de letras Zancarrón con piperrada Fruta Pan  Kcal 652 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 70	16 Arroz tres delicias Zapatero con tomate Yogurt Pan  Kcal 784 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 42 H.C(gr.) 110
19 Lentejas con verdura San jacob con lechuga Fruta Pan  Kcal 783 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 124	20 Puré de acelgas y espinacas Lomo fresco con patatas fritas Natillas de chocolate Pan  Kcal 736 Lip.(gr.) 20 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 102	21 Arroz con tomate Filete de merluza romana con mahonesa Fruta Pan  Kcal 952 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 122	22 Garbanzos con verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Yogurt Pan  Kcal 776 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 117	23 Marmitako Salchichas frescas con puré de patata Fruta Pan  Kcal 795 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 103



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1 Arroza tomatearekin Legatz medailoak saltsa berdean Banilla budina Ogia  Kcal 1035 Lip.(gr.) 47 Prot.(gr.) 28 H.C.(gr.) 135	2 Patatak saltsa berdean Oilasko bularkiak saltsa horixkan Fruta Ogia  Kcal 655 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 92
5 Dilistak barazkiekin Txerri eskaloepa piper gorriekin  Fruta Ogia  Kcal 765 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 101	6 Arroza saltxitxa eta txorizoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin  Jogurta Ogia  Kcal 866 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 47 H.C.(gr.) 115	7 Errusiar entsalada Kalabaza eta azenario krema  Etxean egindako behiki albondigak jardinera saltsan Fruta Ogia  Kcal 1068 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 45 H.C.(gr.) 121	8 Espagetiak tomatearekin Oilasko nuggetak ketchuparekin  Jogurta Ogia  Kcal 956 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 124	9 Indaba gorriak barazkiekin Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin  Muxika urazukretan Ogia  Kcal 820 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 111
12 Patatak errioxar erara Legatza menier saltsan Fruta Ogia  Kcal 754 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 102	13 Indaba zuriak sahieskiarekin Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin  Fruta Ogia  Kcal 939 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 132	14 Herriko barazkiak Makarroi ekologikoak Herriko barazki entsalada Herriko jogurta Ogia  Kcal 1006 Lip.(gr.) 44 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 121	15 Hizki zopa Zankarra piperradarekin Fruta Ogia  Kcal 652 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 70	16 Hiru gutiziako arroza Zapataria tomatearekin Jogurta Ogia  Kcal 784 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 110
19 Dilistak barazkiekin San jakoboa letxugarekin Fruta Ogia  Kcal 783 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 124	20 Zerba eta ziazerba purea Txerri solomoa patata frijituekin Txokolatzeko arrautzesnea Ogia  Kcal 736 Lip.(gr.) 20 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 102	21 Arroza tomatearekin Legatz xerra erromatar erara maionesarekin Fruta Ogia  Kcal 952 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 122	22 Garbantzuak barazkiekin Patata tortila piper gorriekin Jogurta Ogia  Kcal 776 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 117	23 Marmitakoa Saltxitxa freskok patata purearekin Fruta Ogia  Kcal 795 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 103