

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Patatas a la riojana Pechugas de pollo plancha en salsa suave Fruta Pan Kcal 704 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 87
	5 Arroz blanco con pollo Bacalao romana con lechuga Yogurt Pan Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 131	6 Macarrones blancos con tomate Muslo de pollo asado con patatas naturales Fruta Pan Kcal 1069 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 119	7 Lentejas con verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Melocotón en almibar Pan Kcal 890 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 31 H.C.(gr.) 132	8 Crema de calabaza y zanahoria Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Flan vainilla Pan Kcal 645 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 64
11 Macarrones blancos con tomate Pechugas de pavo plancha con lechuga Fruta Pan Kcal 882 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 114	12 Alubias blancas con verdura Filete de cabezada de cerdo rebozado con verdura Yogurt Pan Kcal 993 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 117	13 Arroz blanco con verduras Estofado de pollo en salsa suave Fruta Pan Kcal 902 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 45 H.C.(gr.) 123	14 Garbanzos con verdura Zapatero al horno con tomate Fruta Pan Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C.(gr.) 104	15 Puré de verdura Filete de ternera a la plancha con patatas naturales Fruta Pan Kcal 697 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 78
		20 Arroz blanco con tomate Filete de merluza al horno con limón Fruta Pan Kcal 897 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 131	21 Macarrones salteados Tortilla de patata con lechuga Yogurt Pan Kcal 887 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 132	22 Marmitako Zancarrón con piperrada Fruta Pan Kcal 748 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 87
25 Macarrones blancos con tomate Filete de ternera a la plancha en salsa suave Fruta Pan Kcal 930 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 116	26 Crema de calabaza y zanahoria Estofado de pavo con verduras Yogurt Pan Kcal 652 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 61	27 Arroz blanco con pollo Medallones de merluza al horno en salsa verde Fruta Pan Kcal 961 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C.(gr.) 132	28 Alubias rojas con verdura Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga Yogurt Pan Kcal 849 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 100	29 Patatas a la riojana Muslo de pollo asado con patatas naturales Fruta Pan Kcal 885 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 58 H.C.(gr.) 90

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1 Patatak errioxar erara Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 704 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C.(gr.) 87
	5 Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 949 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 36 H.C.(gr.) 131	6 Makarroi zuriak tomatearekin Oilasko iztar errea patatekin Fruta Ogia Kcal 1069 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 119	7 Dilistak barazkiekin Patata tortila piper gorriekin Muxika urazukretan Ogia Kcal 890 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 31 H.C.(gr.) 132	8 Kalabaza eta azenario krema Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Banilla budina Ogia Kcal 645 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 64
11 Makarroi zuriak tomatearekin Indioilar bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia Kcal 882 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 114	12 Indaba zuriak barazkiekin Burualdeko txerri xerra arrautzaztatua barazkiekin Jogurta Ogia Kcal 993 Lip.(gr.) 37 Prot.(gr.) 46 H.C.(gr.) 117	13 Arroz zuria barazkiekin Oilasko erregosia saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 902 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 45 H.C.(gr.) 123	14 Garbantzuak barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Fruta Ogia Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C.(gr.) 104	15 Barazki purea Txahal xerra plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 697 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 78
			20 Makarroi salteatuak Patata tortila letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 887 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 21 H.C.(gr.) 132	21 Marmitakoa Zankarra piperradarekin Fruta Ogia Kcal 748 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 41 H.C.(gr.) 87
25 Makarroi zuriak tomatearekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 930 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 34 H.C.(gr.) 116	26 Kalabaza eta azenario krema Indioilar erregosia barazkiekin Jogurta Ogia Kcal 652 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 61	27 Arroz zuria oilaskoarekin Legatz medalloiak laban eginda saltsa berdean Fruta Ogia Kcal 961 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C.(gr.) 132	28 Indaba gorriak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Jogurta Ogia Kcal 849 Lip.(gr.) 28 Prot.(gr.) 48 H.C.(gr.) 100	29 Patatak errioxar erara Oilasko iztar errea patatekin Fruta Ogia Kcal 885 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 58 H.C.(gr.) 90

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

