

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 de soja Pan Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119	6 Espaguetis blancos con tomate Muslo de pollo asado con patatas naturales Fruta Pan Kcal 1056 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 64 H.C(gr.) 112	7 Lentejas con verdura Tortilla de patata con pimientos rojos Melocotón en almíbar 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 Yogurt de soja Pan Kcal 617 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 48
11 Coditos blancos con tomate Pechugas de pavo plancha con lechuga Fruta Pan Kcal 869 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 107	12 Alubias blancas con verdura Filete de cabezada de cerdo rebozado con verdura Yogurt de soja Pan Kcal 968 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 105	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 Espirales salteados Tortilla de patata con lechuga Yogurt de soja Pan Kcal 849 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 113	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 917 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 109	26 Crema de calabaza y zanahoria Estofado de pavo con verduras Yogurt de soja Pan Kcal 627 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 49	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 de soja Pan Kcal 824 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 88	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 celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Oriando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				Patatak errioxar erara Oilasko bularkiak plantxan saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 704 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 87
	Arroz zuria oilaskoarekin Bakailaoa erromatar erara letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 924 Lip.(gr.) 33 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 119	Espageti zuriak tomatearekin Oilasko iztar errea patatekin Fruta Ogia Kcal 1056 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 64 H.C(gr.) 112	Dilistak barazkiekin Patata tortila piper gorriekin Muxika urazukretan Ogia Kcal 890 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 132	Kalabaza eta azenario krema Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 617 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 48
Kodito zuriak tomatearekin Indioilar bularkiak plantxan letxugarekin Fruta Ogia Kcal 869 Lip.(gr.) 31 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 107	Indaba zuriak barazkiekin Burualdeko txerri xerra arrautzaztatua barazkiekin Soja jogurta Ogia Kcal 968 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 48 H.C(gr.) 105	Arroz zuria barazkiekin Oilasko erregosia saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 902 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 123	Garbantzuak barazkiekin Zapataria laban eginda tomatearekin Fruta Ogia Kcal 789 Lip.(gr.) 19 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 104	Barazki purea Txahal xerra plantxan patatekin Fruta Ogia Kcal 697 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 78
		Arroz zuria tomatearekin Legatz xerra laban eginda limoiarekin Fruta Ogia Kcal 897 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 131	Kiribil salteatuak Patata tortila letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 849 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 113	Marmitakoa Zankarra piperradarekin Fruta Ogia Kcal 748 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 41 H.C(gr.) 87
Makarroi zuriak tomatearekin Txahal xerra plantxan saltsa leunean Fruta Ogia Kcal 917 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 109	Kalabaza eta azenario krema Indioilar erregosia barazkiekin Soja jogurta Ogia Kcal 627 Lip.(gr.) 24 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 49	Arroz zuria oilaskoarekin Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean Fruta Ogia Kcal 961 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 132	Indaba gorriak barazkiekin Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin Soja jogurta Ogia Kcal 824 Lip.(gr.) 29 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 88	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 fritjua; Gallo arroz/artozko orekia; Irina: Maizena; Salda eta ongarririk gabe.