

| LUNES                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                | 1<br>Patatas a la riojana<br>Pechugas de pollo con salsa rubia<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 752 Lip.(gr.) 19<br>Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 109           |
|                                                                                                                                                    | 5<br>Arroz con salchichas y chorizo<br>Bacalao romana con lechuga<br>Yogurt<br>Pan<br><br>Kcal 908 Lip.(gr.) 26<br>Prot.(gr.) 47 H.C.(gr.) 124            | 6<br>Espaguetis con tomate<br>Alitas de pollo con patatas fritas<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 1016 Lip.(gr.) 43<br>Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 115 | 7<br>Lentejas con verdura<br>Tortilla de patata con pimientos rojos<br>Melocotón en almíbar<br>Pan<br><br>Kcal 769 Lip.(gr.) 14<br>Prot.(gr.) 32 H.C.(gr.) 128 | 8<br>Alubias blancas con costilla<br>Croquetas con jamón york y lechuga<br>Helado<br>Pan<br><br>Kcal 884 Lip.(gr.) 33<br>Prot.(gr.) 25 H.C.(gr.) 119 |
| 11<br>Coditos con tomate y chorizo<br>Empanadillas de atún con lechuga<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 973 Lip.(gr.) 38<br>Prot.(gr.) 22 H.C.(gr.) 137 | 12<br>Crema de calabaza y zanahoria<br>Escalope de cerdo con pimientos rojos<br>Yogurt<br>Pan<br><br>Kcal 900 Lip.(gr.) 26<br>Prot.(gr.) 52 H.C.(gr.) 113 | 13<br>Arroz tres delicias<br>Pollo guisado con arroz integral<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 911 Lip.(gr.) 23<br>Prot.(gr.) 45 H.C.(gr.) 134     | 14<br>Garbanzos con verdura<br>Zapatero con tomate<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 720 Lip.(gr.) 10<br>Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 106                                 | 15<br>Puré de verdura<br>Salchichas frescas con puré de patata<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 810 Lip.(gr.) 28<br>Prot.(gr.) 31 H.C.(gr.) 109           |
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           | 20<br>Arroz con tomate<br>Salmón empanado con mahonesa<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 1075 Lip.(gr.) 45<br>Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 146           | 21<br>Espirales salteados con champiñón y bacon<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogurt<br>Pan<br><br>Kcal 922 Lip.(gr.) 31<br>Prot.(gr.) 28 H.C.(gr.) 129 | 22<br>Marmitako<br>Zancarrón con piperrada<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 745 Lip.(gr.) 18<br>Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 101                               |
| 25<br>Macarrones con tomate<br>Hamburguesa casera de vacuno en salsa<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 905 Lip.(gr.) 33<br>Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 115   | 26<br>Crema de calabaza y zanahoria<br>Estofado de pavo con verduras<br>Yogurt<br>Pan<br><br>Kcal 663 Lip.(gr.) 18<br>Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 83          | 27<br>Paella<br>Medallones de merluza en salsa verde<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 1004 Lip.(gr.) 42<br>Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 136             | 28<br>Alubias rojas con verdura<br>Croquetas con jamón york y lechuga<br>Yogurt<br>Pan<br><br>Kcal 989 Lip.(gr.) 27<br>Prot.(gr.) 40 H.C.(gr.) 142             | 29<br>Patatas a la riojana<br>Muslo de pollo asado con chips<br>Fruta<br>Pan<br><br>Kcal 1005 Lip.(gr.) 34<br>Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 115            |

| ASTELEHENA                                                                                                                                              | ASTEARTEA                                                                                                                                                        | ASTEAZKENA                                                                                                                                         | OSTEGUNA                                                                                                                                                                | OSTIRALA                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         | 1<br>Patatak errioxar erara<br>Oilasko bularkiak saltsa horixkan<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 752 Lip.(gr.) 19<br>Prot.(gr.) 35 H.C.(gr.) 109                    |
|                                                                                                                                                         | 5<br>Arroza saltxitxa eta txorizoarekin<br>Bakailaoa erromatar erara letxugarekin<br>Jogurta<br>Ogia<br><br>Kcal 908 Lip.(gr.) 26<br>Prot.(gr.) 47 H.C.(gr.) 124 | 6<br>Espagetiak tomatearekin<br>Oilasko hegotoxak patata frijituekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 1016 Lip.(gr.) 43<br>Prot.(gr.) 42 H.C.(gr.) 115 | 7<br>Dillistak barazkiekin<br>Patata tortila piper gorriekin<br>Muxika urazukretan<br>Ogia<br><br>Kcal 769 Lip.(gr.) 14<br>Prot.(gr.) 32 H.C.(gr.) 128                  | 8<br>Indaba zuriak sailheskiarekin<br>Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin<br>Izozkia<br>Ogia<br><br>Kcal 884 Lip.(gr.) 33<br>Prot.(gr.) 25 H.C.(gr.) 119 |
| 11<br>Koditoak tomate eta txorizoarekin<br>Atun enpanadillak letxugarekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 973 Lip.(gr.) 38<br>Prot.(gr.) 22 H.C.(gr.) 137  | 12<br>Kalabaza eta azenario krema<br>Txerri eskalopea piper gorriekin<br>Jogurta<br>Ogia<br><br>Kcal 900 Lip.(gr.) 26<br>Prot.(gr.) 52 H.C.(gr.) 113             | 13<br>Hiru gutuziako arroza<br>Oilasko gisatua arroz integralarekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 911 Lip.(gr.) 23<br>Prot.(gr.) 45 H.C.(gr.) 134   | 14<br>Garbantzuak barazkiekin<br>Zapataria tomatearekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 720 Lip.(gr.) 10<br>Prot.(gr.) 49 H.C.(gr.) 106                                    | 15<br>Barazki purea<br>Saltxitxa freskoak patata purearekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 810 Lip.(gr.) 28<br>Prot.(gr.) 31 H.C.(gr.) 109                         |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  | 20<br>Arroza tomatearekin<br>Izokin birrineztatua maionosarekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 1075 Lip.(gr.) 45<br>Prot.(gr.) 27 H.C.(gr.) 146      | 21<br>Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin<br>Patata tortila letxugarekin<br>Jogurta<br>Ogia<br><br>Kcal 922 Lip.(gr.) 31<br>Prot.(gr.) 28 H.C.(gr.) 129 | 22<br>Marmitakoa<br>Zankarra piperradarekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 745 Lip.(gr.) 18<br>Prot.(gr.) 44 H.C.(gr.) 101                                         |
| 25<br>Makarroiak tomatearekin<br>Etxean egindako behiki hanburgesa saltsan<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 905 Lip.(gr.) 33<br>Prot.(gr.) 37 H.C.(gr.) 115 | 26<br>Kalabaza eta azenario krema<br>Indioilar erregosia barazkiekin<br>Jogurta<br>Ogia<br><br>Kcal 663 Lip.(gr.) 18<br>Prot.(gr.) 43 H.C.(gr.) 83               | 27<br>Paella<br>Legatz medailoak saltsa berdean<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 1004 Lip.(gr.) 42<br>Prot.(gr.) 30 H.C.(gr.) 136                      | 28<br>Indaba gorriak barazkiekin<br>Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin<br>Jogurta<br>Ogia<br><br>Kcal 989 Lip.(gr.) 27<br>Prot.(gr.) 40 H.C.(gr.) 142          | 29<br>Patatak errioxar erara<br>Oilasko iztar errea txip patatekin<br>Fruta<br>Ogia<br><br>Kcal 1005 Lip.(gr.) 34<br>Prot.(gr.) 59 H.C.(gr.) 115                 |