

ASTELEHENA/ LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
				JAI EGUNA		JAI EGUNA		JAI EGUNA	
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
JAI EGUNA		JAI EGUNA		JAI EGUNA		JAI EGUNA		JAI EGUNA	
<b>13</b>	Kcal:657;Prot:22;Lip:30;HC:50	<b>14</b>	Kcal:630;Prot:34;Lip:27;HC:50	<b>15</b>	Kcal:572;Prot:31;Lip:26;HC:38	<b>16</b>		<b>17</b>	
Porrusalda		Arroz hiru-deliziak / Arroz 3 delicias		Txitxiroak barazkiekin / Garbanzos estofados		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Haragi-bolak saltsan/ Albóndigas en salsa		Legatz arrautzaztatua piperrekin / Merluza albardada con pimientos		York urdaiazpiko tortila/ Tortilla de jamón de York					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada					
<b>20</b>	Kcal:666;Prot:19;Lip:33;HC:45	<b>21</b>	Kcal:632;Prot:30;Lip:19;HC:71	<b>22</b>	Kcal:661;Prot:21;Lip:28;HC:53	<b>23</b>		<b>24</b>	
Babarrun zuriak gisatuak / Alubias blancas estofadas		Espagetiak bolognako erara/ Espaguetis a la boloñesa		Patatak errioxar eran / Patatas a la Riojana		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Oilasko saltxitxak labean tomatearekin / Salchichas de pollo al horno con tomate		Bakailaoa labean baratxuri frijituarekin / Bacalao al horno con sofrito		Txahal hanburgesa tomatearekin/ Hamburguesa de ternera con tomate					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Etxeko natilak / Natillas caseras		Garaiko fruta / Fruta de temporada					
<b>27</b>	Kcal:566;Prot:31;Lip:14;HC:65	<b>28</b>	Kcal:566;Prot:30;Lip:15;HC:68	<b>29</b>	Kcal:626;Prot:23;Lip:24;HC:62	<b>30</b>			
Fideo-zopa barazkiekin / Sopa de verduras con fideos		Arroza tomatearekin / Arroz con tomate		Barazki purea txigortuarekin / Puré de verdura con patatas		JANGELA ZERBITZURIK GABE			
Oilasko errea patata erreekin/ Pollo asado con patatas asadas		Arrain haragi-bolak saltsan / Albóndigas de pescado en salsa		Patata Tortila piperrekin / Tortilla de patata con pimientos					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada					