

ASTELEHENA/ LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								1	
								JAI EGUNA	
4	Kcal:480;Prot:35;Lip:14;HC:43	5	Kcal:663;Prot:16;Lip:35;HC:55	6	Kcal:578;Prot:26;Lip:27;HC:39	7		8	
Lekak baratxuri frijituarekin/ Vainas con sofrito		Patata entsalada Ensalada de pasta		Haragiz betetako kaneloiak / Canelones rellenos de carne		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Oilasko bularkia piperrekin / Pechuga de pollo con pimientos		San Jakoboak barazki salteatuekin/ San Jacobo con salteado de verduras		York urdaiazpiko tortila/ Tortilla de jamón de York					
Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada		Garaiko fruta / Fruta de temporada					
11	Kcal:629;Prot:15;Lip:34;HC:51	12	Kcal:526;Prot:31;Lip:20;HC:40	13	Kcal:537;Prot:17;Lip:28;HC:31	14		15	
Arroza 3 deliziak / Arroz 3 delicias		Patata saltsa berdean / Patatas en salsa Verde		Kuiatxoa krema / Crema de calabacín		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Penkak arrautzaztatua piperrekin / Pencas albardadas con pimientos		Oilasko errea entsaladarekin / Pollo asado con ensalada		Haragi - bolak saltsan / Albóndigas en salsa					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada					
18	Kcal:567;Prot:31;Lip:14;HC:67	19	Kcal:532;Prot:19;Lip:23;HC:49	20	Kcal:582;Prot:27;Lip:20;HC:59	21		22	
Pasta begetala tomatearekin / Pasta vegetal con tomate		Patata errioxako erara / Patatas a la riojana		Dilista gisatuak / Lentejas estofadas		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Oilasko errea patatekin eta barazkiekin/ Pollo asado con patatas y verdura		Txanpinoi nahaskia tostekin / Revuelto de champiñones con tostas		Legatza patatekin/ Merluza con patatas					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Jogurta / Yogurt		Garaiko fruta / Fruta de temporada					
25	Kcal:577;Prot:34;Lip:15;HC:65	26	Kcal:592;Prot:28;Lip:24;HC:44	27	Kcal:667;Prot:27;Lip:18;HC:80	28		29	
Espageti integralak boloñesako saltsarekin / Espaguetis integrales con salsa boloñesa		Azalorea gainerreta / Coliflor gratinada		Txitxiroak barazkiekin / Garbanzos estofados		JANGELA ZERBITZURIK GABE		JANGELA ZERBITZURIK GABE	
Indioilar gisatua barazkiekin / Pavo estofado con verduras		Legatza labean baratxuri frijituarekin/ Merluza al horno al ajillo		Patata Tortila piperrekin / Tortilla de patata con pimientos					
Garaiko fruta / Fruta de temporada		Melokotoia almibarren / Melocotón en almibar		Jogurta / Yogurt					