



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	Kcal 961 HC 121 Lip 38 Prot 38	2	Kcal 793 HC 105 Lip 24 Prot 45	3	Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24	4	Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	5	Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
	Karakolilloak italiar erara Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Nuggets con ensalada Fruta fresca		Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur		Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca		Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					
8	Kcal 694 HC 84 Lip 28 Prot 23	9	Kcal 734 HC 112 Lip 14 Prot 43	10	Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	11	Kcal 622 HC 79 Lip 18 Prot 38	12	Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
Lekak patatekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Solomo adobatuta jardinerara Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo adobado a la jardinerara Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	Bertoko kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	Garbantu erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					
15	16	17	18	19					
JAIA	JAIA								
FIESTA	FIESTA	Porrú eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalak piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca					
		Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					
22	23	24	25	26					
Kuskus bertoko barazkiekin Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Oilasko izterra jardinerara erara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinerara Yogur	Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertoko barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal Lip	741 22	HC Prot	100 38	2	Kcal Lip	793 24	HC Prot	105 45	3	Kcal Lip	624 29	HC Prot	72 23	4	Kcal Lip	645 20	HC Prot	79 40	5	Kcal Lip	749 15	HC Prot	123 31
Makarroiak italiar erara Oilasko hegalka entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiara Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur					Bertako barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
8	Kcal Lip	552 16	HC Prot	64 36	9	Kcal Lip	703 15	HC Prot	99 46	10	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	11	Kcal Lip	622 18	HC Prot	79 38	12	Kcal Lip	721 22	HC Prot	88 47
Lekak patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo fresco con verduras Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca					Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible					Garbantzu erregosiak Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
15	JAIA				16	JAIA				17	Kcal Lip	759 40	HC Prot	76 24	18	Kcal Lip	717 37	HC Prot	64 37	19	Kcal Lip	750 20	HC Prot	110 36
FIESTA					FIESTA					Porru eta espinaka krema Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalka piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				
22	Kcal Lip	912 36	HC Prot	114 37	23	Kcal Lip	700 21	HC Prot	68 57	24	Kcal Lip	808 33	HC Prot	94 37	25	Kcal Lip	618 18	HC Prot	73 43	26	Kcal Lip	692 13	HC Prot	113 35
Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Oilasko izterra jardinerara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Yogur					Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertako barazki krema Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Arroz tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	Kcal 818 Lip 31 HC Prot 113 26	2	Kcal 793 Lip 24 HC Prot 105 45	3	Kcal 645 Lip 29 HC Prot 76 24	4	Kcal 556 Lip 15 HC Prot 74 33	5	Kcal 749 Lip 15 HC Prot 123 31
Karakolilloak tomatearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur	Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Porrusalda Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					
8	Kcal 694 Lip 28 HC Prot 84 23	9	Kcal 758 Lip 17 HC Prot 114 42	10	Kcal 834 Lip 38 HC Prot 89 41	11	Kcal 622 Lip 18 HC Prot 79 38	12	Kcal 765 Lip 26 HC Prot 95 41
Lekak patatekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Txahal biribilkia jardinerara Fruta freskoa Macarrones con tomate Redondo de ternera a la jardinerara Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca	Bertoko kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	Garbantzuak barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					
15	16	17	18	19					
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Porrú eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Revuelto de champiñones Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalak piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca					
22	23	24	25	26					
Kcal 969 Lip 43 HC Prot 112 40	Kcal 700 Lip 21 HC Prot 68 57	Kcal 766 Lip 30 HC Prot 94 35	Kcal 775 Lip 44 HC Prot 70 27	Kcal 692 Lip 13 HC Prot 113 35					
Kuskus bertoko barazkiekin Txahal erredondo entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Oilasko izterra jardinerara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinerara Yogur	Indaba zuriak barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertoko barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Arroz tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal Lip	818 31	HC Prot	113 26	2	Kcal Lip	793 24	HC Prot	105 45	3	Kcal Lip	645 29	HC Prot	76 24	4	Kcal Lip	556 15	HC Prot	74 33	5	Kcal Lip	749 15	HC Prot	123 31
Karakolilloak tomatearekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Nuggets con ensalada Fruta fresca					Garbantzua bertako kuiarekin Palometa errioxar erera Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur					Bertoko barazki crema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Porrusalda Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
8	Kcal Lip	734 32	HC Prot	94 21	9	Kcal Lip	758 17	HC Prot	114 42	10	Kcal Lip	834 38	HC Prot	89 41	11	Kcal Lip	622 18	HC Prot	79 38	12	Kcal Lip	412 10	HC Prot	64 18
Lekak patatekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Txahal biribilkia jardinerera erara Fruta freskoa Macarrones con tomate Redondo de ternera a la jardinerera Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegalabur nahastia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de atun con ensalada Fruta fresca					Bertoko kui crema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible					Garbantzua barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				
15	JAIA				16	JAIA				17	Kcal Lip	680 31	HC Prot	69 34	18	Kcal Lip	717 37	HC Prot	64 37	19	Kcal Lip	730 27	HC Prot	84 38
FIESTA					FIESTA					Porr eta espinaka crema ogi txigortuarekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Revuelto de champiñones Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalak piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Integral makarroiak tomatekin Bakailoa saltsan Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa Fruta fresca				
22	Kcal Lip	969 43	HC Prot	112 40	23	Kcal Lip	700 21	HC Prot	68 57	24	Kcal Lip	766 30	HC Prot	94 35	25	Kcal Lip	775 44	HC Prot	70 27	26	Kcal Lip	692 13	HC Prot	113 35
Kuskus bertoko barazkiekin Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Oilasko izterra jardinerera erara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinerera Yogur					Indaba zuriak barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Bertoko barazki crema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca					Arroz tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	Kcal 961 HC 121 Lip 38 Prot 38 	2	Kcal 793 HC 105 Lip 24 Prot 45	3	Kcal 645 HC 76 Lip 29 Prot 24 	4	Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 	5	Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31
Karakolilloak italiar erara Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Nuggets con ensalada Fruta fresca		Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur		Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca		Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur		Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	
8	Kcal 694 HC 84 Lip 28 Prot 23 	9	Kcal 734 HC 112 Lip 14 Prot 43 	10	Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	11	Kcal 622 HC 79 Lip 18 Prot 38 	12	Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
Lekak patatekin Legatza palitoak entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Palitos de merluza con ensalada Fruta fresca		Makarroiak tomatearekin Solomo adobatuta jardinerara Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo adobado a la jardinerara Fruta fresca		Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca		Bertoko kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible		Garbantzuz erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur		Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	
15		16		17	Kcal 669 HC 69 Lip 32 Prot 28 	18	Kcal 717 HC 64 Lip 37 Prot 37 	19	Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36
JAIA		JAIA		Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca		Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalak piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie		Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca	
FIESTA		FIESTA		Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo		Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo		Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	
22	Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40 	23	Kcal 700 HC 68 Lip 21 Prot 57 	24	Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 	25	Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27 	26	Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Kuskus bertoko barazkiekin Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca		Barazki menestra Oilasko izterra jardinerara erara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinerara Yogur		Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Bertoko barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca		Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur		Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal Lip	741 22	HC Prot	100 38	2	Kcal Lip	793 24	HC Prot	105 45	3	Kcal Lip	468 15	HC Prot	76 8	4	Kcal Lip	645 20	HC Prot	79 40	5	Kcal Lip	749 15	HC Prot	123 31
Makarroiak italiar erara Oilasko hegalka entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italianak Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Jogurta Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Yogur					Bertako barazki krema Solomo freskoa goarnizioarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Lomo fresco con guarnicion Fruta fresca					Patata errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca				
8	Kcal Lip	552 16	HC Prot	64 36	9	Kcal Lip	703 15	HC Prot	99 46	10	Kcal Lip	794 22	HC Prot	105 48	11	Kcal Lip	622 18	HC Prot	79 38	12	Kcal Lip	721 22	HC Prot	88 47
Lekak patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo fresco con verduras Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal erredondoa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible					Garbantzu erregosiak Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
15	JAIA				16	JAIA				17	Kcal Lip	763 38	HC Prot	70 37	18	Kcal Lip	717 37	HC Prot	64 37	19	Kcal Lip	750 20	HC Prot	110 36
FIESTA					FIESTA					Porru eta espinaka krema Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalka piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca				
22	Kcal Lip	912 36	HC Prot	114 37	23	Kcal Lip	700 21	HC Prot	68 57	24	Kcal Lip	810 24	HC Prot	103 50	25	Kcal Lip	618 18	HC Prot	73 43	26	Kcal Lip	692 13	HC Prot	113 35
Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Oilasko izterra jardinerak erara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Yogur					Indaba zuriak odolostearekin Txahal biribilkia patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Redondo de ternera con patatas Fruta fresca					Bertako barazki krema Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca					Arroz tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal Lip	836 26	HC Prot	108 46	2	Kcal Lip	779 23	HC Prot	104 43	3	Kcal Lip	624 29	HC Prot	72 23	4	Kcal Lip	645 20	HC Prot	79 40	5	Kcal Lip	749 15	HC Prot	123 31
Karakolilloak italiar erara Oilasko hegalka entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbantzuak bertako kuiarekin Palometa errioxar erara Sojako postrea Garbanzos con calabaza local Palometa a la riojana Postre de soja				Bertako barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca								
8	Kcal Lip	552 16	HC Prot	64 36	9	Kcal Lip	703 15	HC Prot	99 46	10	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	11	Kcal Lip	600 17	HC Prot	75 37	12	Kcal Lip	721 22	HC Prot	88 47
Lekak patatekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo fresco con verduras Fruta fresca				Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca				Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Sojako postrea Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Postre de soja				Garbantzuzko erregosiak Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								
15					16					17	Kcal Lip	759 40	HC Prot	76 24	18	Kcal Lip	754 35	HC Prot	75 35	19	Kcal Lip	750 20	HC Prot	110 36
JAIA FIESTA				JAIA FIESTA				Porru eta espinaka krema Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca				Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalka piper gorriekin Sojako postrea Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Postre de soja				Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca								
22	Kcal Lip	912 36	HC Prot	114 37	23	Kcal Lip	686 20	HC Prot	67 56	24	Kcal Lip	808 33	HC Prot	94 37	25	Kcal Lip	618 18	HC Prot	73 43	26	Kcal Lip	692 13	HC Prot	113 35
Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Barazki menestra Oilasko izterra jardinerara erara Sojako postrea Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Postre de soja				Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Bertako barazki krema Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca				Arroz tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	Kcal 836 Lip 26 HC Prot 108 46	2	Kcal 762 Lip 18 HC Prot 122 34	3	Kcal 624 Lip 29 HC Prot 72 23	4	Kcal 645 Lip 20 HC Prot 79 40	5	Kcal 708 Lip 28 HC Prot 93 23
Karakolilloak italiar erara Oilasko hegalka entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Palometa errioxar erara Jogurta Paella vegetal Palometa a la riojana Yogur	Bertako barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Azalorea patatekin 3 barazkietako tortila Fruta freskoa Coliflor con patatas Tortilla 3 vegetales Fruta fresca					
8	Kcal 667 Lip 23 HC Prot 85 30	9	Kcal 703 Lip 15 HC Prot 99 46	10	Kcal 531 Lip 30 HC Prot 42 25	11	Kcal 622 Lip 18 HC Prot 79 38	12	Kcal 669 Lip 13 HC Prot 108 34
Porrusalda Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo fresco con verduras Fruta fresca	Brokolia azenarioarekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con zanahoria Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					
15		16		17	Kcal 759 Lip 40 HC Prot 76 24	18	Kcal 717 Lip 37 HC Prot 64 37	19	Kcal 750 Lip 20 HC Prot 110 36
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Porrú eta espinaka krema Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalka piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca					
22	Kcal 912 Lip 36 HC Prot 114 37	23	Kcal 726 Lip 19 HC Prot 82 60	24	Kcal 836 Lip 30 HC Prot 113 33	25	Kcal 618 Lip 18 HC Prot 73 43	26	Kcal 692 Lip 13 HC Prot 113 35
Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Azalorea patatekin Oilasko izterra jardinerara erara Jogurta Coliflor con patatas Muslo de pollo a la jardinera Yogur	Makarroiak salteatuak barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki krema Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					



ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1	Kcal Lip	836 26	HC Prot	108 46	2	Kcal Lip	803 23	HC Prot	103 50	3	Kcal Lip	624 29	HC Prot	72 23	4	Kcal Lip	773 26	HC Prot	95 43	5	Kcal Lip	749 15	HC Prot	123 31
Karakolilloak italiar erara Oilasko hegalka entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbantzuak bertako kuiarekin Solomo freskoa piper gorriekin Jogurta Garbanzos con calabaza local Lomo fresco con pimientos rojos Yogur				Bertako barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Patatak errioxar erara Txahal erredondo entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca				Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca								
8	Kcal Lip	648 18	HC Prot	71 46	9	Kcal Lip	703 15	HC Prot	99 46	10	Kcal Lip	773 31	HC Prot	89 38	11	Kcal Lip	622 18	HC Prot	79 38	12	Kcal Lip	556 13	HC Prot	88 25
Lekak patatekin Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca				Makarroiak tomatearekin Solomo freskoa barazkiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo fresco con verduras Fruta fresca				Indaba gorriak bertako barazkiekin York urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Revuelto de jamon york con ensalada Fruta fresca				Bertako kui krema Oilasko petxuga patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible				Garbantzuz erregosiak - Fruta freskoa Garbanzos estofados Lomo fresco con ensalada Fruta fresca								
15					16					17	Kcal Lip	759 40	HC Prot	76 24	18	Kcal Lip	717 37	HC Prot	64 37	19	Kcal Lip	731 16	HC Prot	109 41
JAIA FIESTA				JAIA FIESTA				Porru eta espinaka krema Txorizo nahaskia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Revuelto de chorizo con ensalada Fruta fresca				Hegazti zopa fideoekin Oilasko hegalka piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Alitas de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie				Integral makarroiak tomatekin Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca								
22	Kcal Lip	912 36	HC Prot	114 37	23	Kcal Lip	700 21	HC Prot	68 57	24	Kcal Lip	808 33	HC Prot	94 37	25	Kcal Lip	618 18	HC Prot	73 43	26	Kcal Lip	820 19	HC Prot	129 38
Barazki paela Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				Barazki menestra Oilasko izterra jardineria erara Jogurta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Yogur				Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				Bertako barazki krema Indioilar bularkia labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca				Arroz tomatearekin Txahal erredondo entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca								