

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<p>16 KCAL 749 P. 37 LIP. 24 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON PIMIENTOS VERDES ■ FRUTA ■ PAN 	<p>17 KCAL 1015 P. 36 LIP. 47 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES NAPOLITANA ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>18 KCAL 880 P. 45 LIP. 32 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>19 KCAL 896 P. 33 LIP. 34 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO EN SALSA JARDINERA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>20 KCAL 722 P. 17 LIP. 34 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CUADRO ■ FRUTA ■ PAN
<p>23 KCAL 697 P. 41 LIP. 26 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>24 KCAL 1184 P. 32 LIP. 46 H.C. 163</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ YOGURT GRIEGO ■ PAN 	<p>25 KCAL 746 P. 40 LIP. 22 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ FRUTA ■ PAN 	<p>26 KCAL 775 P. 19 LIP. 38 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS VERDES ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>27 KCAL 835 P. 29 LIP. 33 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
30	31			

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras o hortalizas crudas o cocinadas
→ Arroz, pasta o patata
→ Pescados o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteo o fruta
→ Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<p>16 KCAL 749 P. 37 LIP. 24 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA PIPER BERDEEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 1015 P. 36 LIP. 47 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROIAK NAPOLITAR ERARA ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 880 P. 45 LIP. 32 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 896 P. 33 LIP. 34 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ BEHIKI HANBURGESA LABAN EGINDA JARDINERA SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>20 KCAL 722 P. 17 LIP. 34 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ FRANKFURT SALTIXTAK TOMATE ETA PATATA LAUKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>23 KCAL 697 P. 41 LIP. 26 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI, AZENARIO ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>24 KCAL 1184 P. 32 LIP. 46 H.C. 163</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ GREZIAR JOGURTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 746 P. 40 LIP. 22 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 775 P. 19 LIP. 38 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ PATATA TORTILA PIPER BERDEEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>27 KCAL 835 P. 29 LIP. 33 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ LEGATZ MEDAILOIAK SAL TSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
30	31			