

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 KCAL 702 P. 37 LIP. 23 H.C. 86 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	3 KCAL 1012 P. 57 LIP. 40 H.C. 102 ■ ESPAGUETIS BLANCOS CON TOMATE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	4 KCAL 679 P. 14 LIP. 33 H.C. 81 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	5 KCAL 722 P. 38 LIP. 36 H.C. 58 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PIMIENTO VERDE Y ZANAHORIA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	6 KCAL 876 P. 46 LIP. 29 H.C. 111 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ESTOFADO DE POLLO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN
9 KCAL 746 P. 31 LIP. 25 H.C. 98 ■ TALLARINES SALTEADOS ■ BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	10 KCAL 861 P. 53 LIP. 43 H.C. 63 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON AVE ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	11 KCAL 831 P. 59 LIP. 25 H.C. 94 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	12 KCAL 699 P. 19 LIP. 32 H.C. 78 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	13 KCAL 872 P. 36 LIP. 30 H.C. 119 ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ PECHUGAS DE POLLO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
16 KCAL 800 P. 35 LIP. 32 H.C. 90 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PIMIENTO VERDE Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 967 P. 38 LIP. 47 H.C. 93 ■ MACARRONES BLANCOS CON TOMATE ■ ALITAS DE POLLO CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	18 KCAL 769 P. 43 LIP. 23 H.C. 97 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ FILETE DE ABADEJO PLANCHA CON REFrito ■ FRUTA ■ PAN	19 KCAL 927 P. 29 LIP. 43 H.C. 107 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN	20 KCAL 641 P. 32 LIP. 26 H.C. 70 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ PECHUGAS DE PAVO PLANCHA EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN
23	24	25	26	27
30	31			

NOTA: PAN PARA CELÍACOS ADPAN; YOGURT DE SOJA; TOMATE FRITO ORLANDO O IAN; NO UTILIZACIÓN DE CALDOS NI CONDIMENTOS.

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>2 KCAL 702 P. 37 LIP. 23 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 1012 P. 57 LIP. 40 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 679 P. 14 LIP. 33 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 722 P. 38 LIP. 36 H.C. 58</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN PIPER BERDE ETA AZENARIOAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>6 KCAL 876 P. 46 LIP. 29 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>9 KCAL 746 P. 31 LIP. 25 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARIN SALTEATUAK ■ BAKAILAOA LABAN EGINDA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>10 KCAL 861 P. 53 LIP. 43 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ IZAR ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXAHAL GUISATUA BARAZKI SALTSAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 831 P. 59 LIP. 25 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>12 KCAL 699 P. 19 LIP. 32 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>13 KCAL 872 P. 36 LIP. 30 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>16 KCAL 800 P. 35 LIP. 32 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN PIPER BERDE ETA AZENARIOAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 967 P. 38 LIP. 47 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 769 P. 43 LIP. 23 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ABADIRA XERRA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 927 P. 29 LIP. 43 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>20 KCAL 641 P. 32 LIP. 26 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ INDIOILAR BULARKIAK PLANTXAN SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA
23	24	25	26	27
30	31			

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SOJAZKO JOGURTA; ORLANDO EDO IAN TOMATE FRIJITUA; SALDA ETA ONGARRIRIK GABE.