

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
<p>25 <b>KCAL 881 P. 26 LIP. 38 H.C. 108</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CODITOS SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON</li> <li>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>26 <b>KCAL 915 P. 47 LIP. 33 H.C. 103</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS</li> <li>■ BACALAO ROMANA CON MAHONESA</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>27 <b>KCAL 900 P. 49 LIP. 29 H.C. 115</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PAELLA</li> <li>■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>28 <b>KCAL 817 P. 23 LIP. 35 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAS A LA RIOJANA</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT NATURAL</li> <li>■ PAN</li> </ul>	<p>29 <b>KCAL 875 P. 21 LIP. 36 H.C. 116</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS</li> <li>■ SAN JACOBO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>

NOTA: PAN PARA CELÍACOS ADPAN; NO UTILIZACIÓN DE FRUTOS SECOS EN LAS ELABORACIONES.

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

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
<p>25 <b>KCAL 881 P. 26 LIP. 38 H.C. 108</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KODITO SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>26 <b>KCAL 915 P. 47 LIP. 33 H.C. 103</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK</li> <li>■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN</li> <li>■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>27 <b>KCAL 900 P. 49 LIP. 29 H.C. 115</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PAELLA</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI, AZENARIO ETA PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>28 <b>KCAL 817 P. 23 LIP. 35 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK ERRIOXAR ERARA</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>29 <b>KCAL 875 P. 21 LIP. 36 H.C. 116</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA</li> <li>■ SAN JAKOBOA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>

OHARRA: ZELIAKOENTZAKO ADPAN OGIA; SALTSAK FRUITU LEHORRIK GABE.