

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
<p>25 KCAL 893 P. 26 LIP. 39 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CODITOS SALTEADOS ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>26 KCAL 779 P. 47 LIP. 25 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN 	<p>27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ BLANCO CON TOMATE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN Y PATATA PARISINA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>28 KCAL 833 P. 25 LIP. 36 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT DE SOJA ■ PAN 	<p>29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN

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

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 KCAL 893 P. 26 LIP. 39 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITO SALTEATUAK ■ %100 TXAHAL HANBURGESA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 779 P. 47 LIP. 25 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>27 KCAL 967 P. 46 LIP. 34 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA TOMATEAREKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA BARRENGORRI ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>28 KCAL 833 P. 25 LIP. 36 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ SOJA JOGURTA ■ OGIA 	<p>29 KCAL 651 P. 31 LIP. 29 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN SALTSAN LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA

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