

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 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ BACALAO PLANCHA CON REFRITO ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ 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 858 P. 23 LIP. 35 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ 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

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 803 P. 45 LIP. 24 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ BAKAILAOA PLANTXAN OLIO ERREAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ 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 858 P. 23 LIP. 35 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN 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