

**LUNES**
**MARTES**
**MIERCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>3 K CAL 663 P. 48 LIP. 21 H.C. 72</b> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ESPINACA, PATATA Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	<b>4 K CAL 736 P. 47 LIP. 19 H.C. 98</b> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ FILETE DE ABADAJO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>5 K CAL 897 P. 32 LIP. 30 H.C. 124</b> ■ PASTA DE VERDURAS CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% CON TOMATE Y PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>6 K CAL 728 P. 22 LIP. 28 H.C. 97</b> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>7 K CAL 814 P. 47 LIP. 22 H.C. 108</b> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ FRUTA ■ PAN
<b>10 K CAL 827 P. 37 LIP. 22 H.C. 127</b> ■ ARROZ CON TOMATE ■ BACALAO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	<b>11 K CAL 841 P. 26 LIP. 46 H.C. 83</b> ■ VAINAS REHOGADAS ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>12 K CAL 773 P. 46 LIP. 17 H.C. 109</b> ■ ALUBIAS ROJAS ■ FILETE DE MERLUZA CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN	<b>13 K CAL 877 P. 55 LIP. 23 H.C. 111</b> ■ TALLARINES CON TOMATE ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA RUBIA ■ ACTIMEL ■ PAN	<b>14 K CAL 700 P. 42 LIP. 17 H.C. 96</b> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<b>17 K CAL 694 P. 41 LIP. 18 H.C. 96</b> ■ LENTEJAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	<b>18 K CAL 954 P. 41 LIP. 40 H.C. 114</b> ■ PAELLA ■ ALITAS DE POLLO CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>19 K CAL 985 P. 29 LIP. 38 H.C. 132</b> ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ SAN JACOBO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN	<b>20 K CAL 841 P. 55 LIP. 20 H.C. 110</b> ■ GARBANZOS CON CHORIZO ■ FILETE DE ABADAJO ROMANA CON LIMÓN ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	<b>21 K CAL 636 P. 18 LIP. 22 H.C. 92</b> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<b>24 K CAL 786 P. 47 LIP. 26 H.C. 93</b> ■ MARMITAKO ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON SETAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>25 K CAL 893 P. 43 LIP. 27 H.C. 116</b> ■ MACARRONES CON TOMATE ■ MERLUZA EN SALSA MENIERE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	<b>26 K CAL 774 P. 27 LIP. 24 H.C. 115</b> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	<b>27 K CAL 886 P. 32 LIP. 20 H.C. 144</b> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	<b>28 K CAL 610 P. 22 LIP. 17 H.C. 95</b> ■ PURÉ DE VERDURA ■ FILETE DE POLLO EMPANADO CON LECHUGA ■ 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

<p>3 <b>KCAL 663 P. 48 LIP. 21 H.C. 72</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA ZIAZERBA, PATATA ETA AZENARIOAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>4 <b>KCAL 736 P. 47 LIP. 19 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK ARROZAREKIN</li> <li>■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN</li> <li>■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>5 <b>KCAL 897 P. 32 LIP. 30 H.C. 124</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI OREKIA TOMATEAREKIN</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA TOMATE ETA PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>6 <b>KCAL 728 P. 22 LIP. 28 H.C. 97</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZIN KREMA</li> <li>■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>7 <b>KCAL 814 P. 47 LIP. 22 H.C. 108</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURIAK</li> <li>■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>10 <b>KCAL 827 P. 37 LIP. 22 H.C. 127</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>11 <b>KCAL 841 P. 26 LIP. 46 H.C. 83</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LEKA SUEZTITUAK</li> <li>■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>12 <b>KCAL 773 P. 46 LIP. 17 H.C. 109</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK</li> <li>■ LEGATZ XERRA PIPERRADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>13 <b>KCAL 877 P. 55 LIP. 23 H.C. 111</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TALLARINAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA HORIXKAN</li> <li>■ ACTIMEL</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>14 <b>KCAL 700 P. 42 LIP. 17 H.C. 96</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK ERRIOXAR ERARA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>17 <b>KCAL 694 P. 41 LIP. 18 H.C. 96</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK</li> <li>■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>18 <b>KCAL 954 P. 41 LIP. 40 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PAELLA</li> <li>■ OILASKO HEGOTXOAK LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>19 <b>KCAL 985 P. 29 LIP. 38 H.C. 132</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN</li> <li>■ SAN JAKOBOA TXIP PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>20 <b>KCAL 841 P. 55 LIP. 20 H.C. 110</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN</li> <li>■ BANILLA BUDINA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>21 <b>KCAL 636 P. 18 LIP. 22 H.C. 92</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>24 <b>KCAL 786 P. 47 LIP. 26 H.C. 93</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MARMITAKOA</li> <li>■ TXAHAL GISATUA BARAZKI ETA ZIZA-SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>25 <b>KCAL 893 P. 43 LIP. 27 H.C. 116</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ LEGATZA MENIER SALTSAN</li> <li>■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>26 <b>KCAL 774 P. 27 LIP. 24 H.C. 115</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI MENESTRA</li> <li>■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SALTSA LEUNEAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>27 <b>KCAL 886 P. 32 LIP. 20 H.C. 144</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURIAK</li> <li>■ ATUN ENPANADILLAK LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>28 <b>KCAL 610 P. 22 LIP. 17 H.C. 95</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI PUREA</li> <li>■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>