

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>1 KCAL 784 P. 31 LIP. 20 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>2 KCAL 921 P. 44 LIP. 24 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES CON TOMATE ■ BACALAO EN SALSA MARINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>3 KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK ■ FRUTA ■ PAN 	<p>4 KCAL 791 P. 45 LIP. 26 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE PESCADO CON LLUVIA ■ PECHUGAS DE POLLO CON SALSA RUBIA ■ NATILLAS ■ PAN 	<p>5 KCAL 671 P. 37 LIP. 18 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
<p>8 KCAL 764 P. 25 LIP. 24 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>9 KCAL 855 P. 51 LIP. 19 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS ■ FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>10 KCAL 819 P. 39 LIP. 40 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPINACAS REHOGADAS CON BACON ■ CERDO GUIADO A LA RIOJANA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>11 KCAL 947 P. 45 LIP. 29 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 1028 P. 29 LIP. 38 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE LETRAS ■ SAN JACOBO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>16 KCAL 871 P. 36 LIP. 22 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>17 KCAL 860 P. 40 LIP. 22 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ BACALAO ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN 	<p>18 KCAL 783 P. 42 LIP. 25 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE VERDURA ■ CARNE GUIADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR ■ PAN 	<p>19 KCAL 762 P. 58 LIP. 15 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<p>22 KCAL 673 P. 30 LIP. 22 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ CABEZADA DE CERDO ASADA EN SALSA DE MANZANA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>23 KCAL 871 P. 37 LIP. 25 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ ACTIMEL ■ PAN 	<p>24 KCAL 821 P. 30 LIP. 21 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GUISANTES REHOGADOS ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>25 KCAL 863 P. 54 LIP. 21 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>26 KCAL 859 P. 22 LIP. 32 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN
<p>29 KCAL 726 P. 39 LIP. 25 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN 	<p>30 KCAL 687 P. 35 LIP. 22 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO EN SALSA JARDINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>31 KCAL 875 P. 49 LIP. 22 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ 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>1 KCAL 784 P. 31 LIP. 20 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>2 KCAL 921 P. 44 LIP. 24 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KIRIBILAK TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA MARINEL SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 791 P. 45 LIP. 26 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARRAIN ZOPA EURIAREKIN ■ OILASKO BULARKIAK SAL TSA HORIXKAN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 671 P. 37 LIP. 18 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ TXERRI SOLOMO FRESKO ■ BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>8 KCAL 764 P. 25 LIP. 24 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>9 KCAL 855 P. 51 LIP. 19 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ■ LEGATZ XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>10 KCAL 819 P. 39 LIP. 40 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK ■ HIRUGIHARRAREKIN ■ TXERRI GISATUA ERRIOXAR ERARA ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 947 P. 45 LIP. 29 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA SALTXTITXA ETA TXORIZOAREKIN ■ ABADIRA XERRA SAL TSA BERDEAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>12</p>
<p>15 KCAL 1028 P. 29 LIP. 38 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIZKI ZOPA ■ SAN JAKOBOA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>16 KCAL 871 P. 36 LIP. 22 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>17 KCAL 860 P. 40 LIP. 22 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 783 P. 42 LIP. 25 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ MUXIKA URAZUKRETAN ■ OGIA 	<p>19 KCAL 762 P. 58 LIP. 15 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>22 KCAL 673 P. 30 LIP. 22 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ BURUALDEKO TXERRI XERRA ERREA SAGAR SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>23 KCAL 871 P. 37 LIP. 25 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ LEGATZ MEDAILOIAK SAL TSA BERDEAN ■ ACTIMEL ■ OGIA 	<p>24 KCAL 821 P. 30 LIP. 21 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ILAR SUEZTITUAK ■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SAL TSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 863 P. 54 LIP. 21 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 859 P. 22 LIP. 32 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SAL TSA BERDEAN ■ OILASKO NUGGETAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>29 KCAL 726 P. 39 LIP. 25 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>30 KCAL 687 P. 35 LIP. 22 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ BEHIKI HANBURGESA LABAN EGINDA JARDINERA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>31 KCAL 875 P. 49 LIP. 22 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ■ LEGATZA SAL TSA AMERIKARREAN ■ FRUTA ■ OGIA 		