

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

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p>1 <b>KCAL 784 P. 31 LIP. 20 H.C. 119</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                                   | <p>2 <b>KCAL 921 P. 44 LIP. 24 H.C. 128</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPIRALES CON TOMATE</li> <li>■ BACALAO EN SALSA MARINERA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>                           | <p>3 <b>KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS</li> <li>■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                                      | <p>4 <b>KCAL 791 P. 45 LIP. 26 H.C. 92</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO CON SALSA RUBIA</li> <li>■ NATILLAS</li> <li>■ PAN</li> </ul>            | <p>5 <b>KCAL 671 P. 37 LIP. 18 H.C. 91</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CREMA DE CALABACÍN</li> <li>■ LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul> |
| <p>8 <b>KCAL 764 P. 25 LIP. 24 H.C. 111</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                 | <p>9 <b>KCAL 855 P. 51 LIP. 19 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS</li> <li>■ FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT NATURAL AZUCARADO</li> <li>■ PAN</li> </ul>               | <p>10 <b>KCAL 819 P. 39 LIP. 40 H.C. 76</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPINACAS REHOGADAS CON BACON</li> <li>■ CERDO GUIADO A LA RIOJANA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                     | <p>11 <b>KCAL 947 P. 45 LIP. 29 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO</li> <li>■ FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>12</p>   |
| <p>15 <b>KCAL 1028 P. 29 LIP. 38 H.C. 142</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE LETRAS</li> <li>■ SAN JACOBO CON CHIPS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                                     | <p>16 <b>KCAL 871 P. 36 LIP. 22 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS BLANCAS</li> <li>■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>                     | <p>17 <b>KCAL 860 P. 40 LIP. 22 H.C. 125</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGUETIS CON TOMATE</li> <li>■ BACALAO ROMANA CON LIMÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                             | <p>18 <b>KCAL 783 P. 42 LIP. 25 H.C. 96</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE VERDURA</li> <li>■ CARNE GUIADA DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>■ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</li> <li>■ PAN</li> </ul>       | <p>19 <b>KCAL 762 P. 58 LIP. 15 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ LENTEJAS</li> <li>■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                        |
| <p>22 <b>KCAL 673 P. 30 LIP. 22 H.C. 88</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</li> <li>■ CABEZADA DE CERDO ASADA EN SALSA DE MANZANA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>23 <b>KCAL 871 P. 37 LIP. 25 H.C. 127</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>■ ACTIMEL</li> <li>■ PAN</li> </ul>                       | <p>24 <b>KCAL 821 P. 30 LIP. 21 H.C. 129</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GUISANTES REHOGADOS</li> <li>■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>25 <b>KCAL 863 P. 54 LIP. 21 H.C. 115</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO</li> <li>■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul>  | <p>26 <b>KCAL 859 P. 22 LIP. 32 H.C. 121</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAS EN SALSA VERDE</li> <li>■ NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA LIZ</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>        |
| <p>29 <b>KCAL 726 P. 39 LIP. 25 H.C. 87</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS</li> <li>■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>       | <p>30 <b>KCAL 687 P. 35 LIP. 22 H.C. 86</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO EN SALSA JARDINERA</li> <li>■ YOGURT SABORES</li> <li>■ PAN</li> </ul> | <p>31 <b>KCAL 875 P. 49 LIP. 22 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANZOS</li> <li>■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ PAN</li> </ul>                                       |  |   |

**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 <b>KCAL 784 P. 31 LIP. 20 H.C. 119</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                    | <p>2 <b>KCAL 921 P. 44 LIP. 24 H.C. 128</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIRIBILAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ BAKAILAOA MARINEL SALTSAN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                        | <p>3 <b>KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK</li> <li>■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                               | <p>4 <b>KCAL 791 P. 45 LIP. 26 H.C. 92</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARRAIN ZOPA EURIAREKIN</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK SAL TSA HORIXKAN</li> <li>■ ARRAUTZESNEA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                      | <p>5 <b>KCAL 671 P. 37 LIP. 18 H.C. 91</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZIN KREMA</li> <li>■ TXERRI SOLOMO FRESKO</li> <li>■ BIRRINEZTATUA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> |
| <p>8 <b>KCAL 764 P. 25 LIP. 24 H.C. 111</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                     | <p>9 <b>KCAL 855 P. 51 LIP. 19 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK</li> <li>■ LEGATZ XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN</li> <li>■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>             | <p>10 <b>KCAL 819 P. 39 LIP. 40 H.C. 76</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZIAZERBA SUEZTITUAK</li> <li>■ HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>■ TXERRI GISATUA ERRIOXAR ERARA</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>11 <b>KCAL 947 P. 45 LIP. 29 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA SALTXTITXA ETA TXORIZOAREKIN</li> <li>■ ABADIRA XERRA SAL TSA BERDEAN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>       | <p>12</p>   |
| <p>15 <b>KCAL 1028 P. 29 LIP. 38 H.C. 142</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIZKI ZOPA</li> <li>■ SAN JAKOBOA TXIP PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                 | <p>16 <b>KCAL 871 P. 36 LIP. 22 H.C. 130</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA ZURIAK</li> <li>■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                        | <p>17 <b>KCAL 860 P. 40 LIP. 22 H.C. 125</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                | <p>18 <b>KCAL 783 P. 42 LIP. 25 H.C. 96</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BARAZKI PUREA</li> <li>■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN</li> <li>■ MUXIKA URAZUKRETAN</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                          | <p>19 <b>KCAL 762 P. 58 LIP. 15 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                       |
| <p>22 <b>KCAL 673 P. 30 LIP. 22 H.C. 88</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ BURUALDEKO TXERRI XERRA ERREA SAGAR SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>23 <b>KCAL 871 P. 37 LIP. 25 H.C. 127</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA</li> <li>■ LEGATZ MEDAILOIAK SAL TSA BERDEAN</li> <li>■ ACTIMEL</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                          | <p>24 <b>KCAL 821 P. 30 LIP. 21 H.C. 129</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ILAR SUEZTITUAK</li> <li>■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SAL TSA LEUNEAN PATATEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>      | <p>25 <b>KCAL 863 P. 54 LIP. 21 H.C. 115</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN</li> <li>■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>26 <b>KCAL 859 P. 22 LIP. 32 H.C. 121</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK SAL TSA BERDEAN</li> <li>■ OILASKO NUGGETAK LIZ ENTSALADAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                    |
| <p>29 <b>KCAL 726 P. 39 LIP. 25 H.C. 87</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA</li> <li>■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>          | <p>30 <b>KCAL 687 P. 35 LIP. 22 H.C. 86</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN</li> <li>■ BEHIKI HANBURGESA LABAN EGINDA JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ ZAPOREDUN JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul> | <p>31 <b>KCAL 875 P. 49 LIP. 22 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK</li> <li>■ LEGATZA SAL TSA AMERIKARREAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>                                     |  |   |