

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

<p>3 KCAL 663 P. 48 LIP. 21 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ESPINACA, PATATA Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>4 KCAL 736 P. 47 LIP. 19 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON ARROZ ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>5 KCAL 897 P. 32 LIP. 30 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PASTA DE VERDURAS CON TOMATE ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% CON TOMATE Y PATATAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>6 KCAL 728 P. 22 LIP. 28 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>7 KCAL 814 P. 47 LIP. 22 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ MERLUZA EN SALSA AMERICANA ■ FRUTA ■ PAN
<p>10 KCAL 827 P. 37 LIP. 22 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ BACALAO ROMANA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN 	<p>11 KCAL 841 P. 26 LIP. 46 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ VAINAS REHOGADAS ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>12 KCAL 773 P. 46 LIP. 17 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS ROJAS ■ FILETE DE MERLUZA CON PIPERRADA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>13 KCAL 877 P. 55 LIP. 23 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARINES CON TOMATE ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA RUBIA ■ ACTIMEL ■ PAN 	<p>14 KCAL 700 P. 42 LIP. 17 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<p>17 KCAL 694 P. 41 LIP. 18 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN 	<p>18 KCAL 954 P. 41 LIP. 40 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ ALITAS DE POLLO CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>19 KCAL 985 P. 29 LIP. 38 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ SAN JACOBO CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>20 KCAL 841 P. 55 LIP. 20 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON CHORIZO ■ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LIMÓN ■ FLAN VAINILLA ■ PAN 	<p>21 KCAL 636 P. 18 LIP. 22 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
<p>24 KCAL 786 P. 47 LIP. 26 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKO ■ GUISADO DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON SETAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>25 KCAL 893 P. 43 LIP. 27 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MACARRONES CON TOMATE ■ MERLUZA EN SALSA MENIERE ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN 	<p>26 KCAL 774 P. 27 LIP. 24 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>27 KCAL 886 P. 32 LIP. 20 H.C. 144</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS ■ EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>28 KCAL 610 P. 22 LIP. 17 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 KCAL 663 P. 48 LIP. 21 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA ZIAZERBA, PATATA ETA AZENARIOAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 736 P. 47 LIP. 19 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ARROZAREKIN ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 897 P. 32 LIP. 30 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI OREKIA TOMATEAREKIN ■ %100 TXAHAL HANBURGESA TOMATE ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>6 KCAL 728 P. 22 LIP. 28 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>7 KCAL 814 P. 47 LIP. 22 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ LEGATZA SALTSA AMERIKARREAN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>10 KCAL 827 P. 37 LIP. 22 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 841 P. 26 LIP. 46 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>12 KCAL 773 P. 46 LIP. 17 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK ■ LEGATZ XERRA PIPERRADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>13 KCAL 877 P. 55 LIP. 23 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARINAK TOMATEAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA HORIXKAN ■ ACTIMEL ■ OGIA 	<p>14 KCAL 700 P. 42 LIP. 17 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>17 KCAL 694 P. 41 LIP. 18 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 954 P. 41 LIP. 40 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ OILASKO HEGOTXOAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 985 P. 29 LIP. 38 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN ■ SAN JAKOBOA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>20 KCAL 841 P. 55 LIP. 20 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK TXORIZOAREKIN ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA 	<p>21 KCAL 636 P. 18 LIP. 22 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>24 KCAL 786 P. 47 LIP. 26 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKOA ■ TXAHAL GISATUA BARAZKI ETA ZIZA-SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>25 KCAL 893 P. 43 LIP. 27 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZA MENIER SALTSAN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>26 KCAL 774 P. 27 LIP. 24 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI MENESTRA ■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>27 KCAL 886 P. 32 LIP. 20 H.C. 144</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ ATUN ENPANADILLAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>28 KCAL 610 P. 22 LIP. 17 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ OILASKO XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA