

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

			1	2 KCAL 906 P. 27 LIP. 26 H.C. 139 ■ CODITOS CON TOMATE ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
5 KCAL 880 P. 45 LIP. 34 H.C. 99 ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ ALITAS DE POLLO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	6 KCAL 925 P. 40 LIP. 26 H.C. 136 ■ ARROZ CON TOMATE ■ BACALAO EN SALSA VERDE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	7 KCAL 704 P. 27 LIP. 10 H.C. 128 ■ ALUBIAS BLANCAS ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ FRUTA ■ PAN	8 KCAL 716 P. 41 LIP. 25 H.C. 83 ■ SOPA DE LLUVIA ■ FILETE DE ABADAJE ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	9 KCAL 789 P. 25 LIP. 35 H.C. 95 ■ MENESTRA DE VERDURAS ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS ■ FRUTA ■ PAN
12 KCAL 679 P. 44 LIP. 17 H.C. 87 ■ PURÉ DE VERDURA ■ ESTOFADO DE PAVO EN SALSA RUBIA ■ FRUTA ■ PAN	13 KCAL 814 P. 29 LIP. 26 H.C. 114 ■ MARMITA DE SEPIA ■ HAMBURGUESA DE TERNERA 100% EN SALSA JARDINERA ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	14 KCAL 776 P. 51 LIP. 13 H.C. 115 ■ ALUBIAS ROJAS ■ LOMO ADOBADO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	15 KCAL 745 P. 22 LIP. 30 H.C. 93 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	16 KCAL 875 P. 38 LIP. 23 H.C. 127 ■ TALLARINES CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA MARINERA ■ FRUTA ■ PAN
19 KCAL 844 P. 26 LIP. 30 H.C. 114 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	20 KCAL 878 P. 51 LIP. 21 H.C. 115 ■ GARBANZOS ■ MERLUZA EN SALSA MENIERE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	21 KCAL 708 P. 46 LIP. 21 H.C. 84 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	22 KCAL 930 P. 40 LIP. 32 H.C. 126 ■ ARROZ CON MEJILLONES ■ FILETE DE ABADAJE ROMANA CON MAHONESA ■ QUESITO Y MEMBRILLO ■ PAN	23 KCAL 922 P. 36 LIP. 35 H.C. 118 ■ LENTEJAS ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN
26 KCAL 773 P. 43 LIP. 19 H.C. 108 ■ MARMITAKO ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN	27 KCAL 727 P. 23 LIP. 31 H.C. 88 ■ ESPINACAS REHOGADAS CON BACON ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	28 KCAL 781 P. 42 LIP. 18 H.C. 114 ■ ALUBIAS BLANCAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 942 P. 44 LIP. 29 H.C. 125 ■ MACARRONES CON TOMATE ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	30 KCAL 757 P. 42 LIP. 26 H.C. 91 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS A LA CAZADORA ■ 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	2 KCAL 906 P. 27 LIP. 26 H.C. 139 <ul style="list-style-type: none"> ■ KODITOA TOMATEAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
5 KCAL 880 P. 45 LIP. 34 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK TXORIZOAREKIN ■ OILASKO HEGOTXOAK LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	6 KCAL 925 P. 40 LIP. 26 H.C. 136 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	7 KCAL 704 P. 27 LIP. 10 H.C. 128 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ FRUTA ■ OGIA 	8 KCAL 716 P. 41 LIP. 25 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> ■ EURI ZOPA ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	9 KCAL 789 P. 25 LIP. 35 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI MENESTRA ■ FRANKFURT SALTXTITXAK TOMATE ETA PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
12 KCAL 679 P. 44 LIP. 17 H.C. 87 <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI PUREA ■ INDIOILAR ERREGOSIA SALTSA HORIXKAN ■ FRUTA ■ OGIA 	13 KCAL 814 P. 29 LIP. 26 H.C. 114 <ul style="list-style-type: none"> ■ SEPIA MARMITA ■ %100 TXAHAL HANBURGESA JARDINERA SALTZAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA 	14 KCAL 776 P. 51 LIP. 13 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTU BIRRINEZTATUA LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	15 KCAL 745 P. 22 LIP. 30 H.C. 93 <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	16 KCAL 875 P. 38 LIP. 23 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> ■ TALLARINAK TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILLOIAK MARINEL SALTZAN ■ FRUTA ■ OGIA
19 KCAL 844 P. 26 LIP. 30 H.C. 114 <ul style="list-style-type: none"> ■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	20 KCAL 878 P. 51 LIP. 21 H.C. 115 <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ■ LEGATZA MENIER SALTZAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	21 KCAL 708 P. 46 LIP. 21 H.C. 84 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ OILASKO IZTAR ERREA LIZ ENTZALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	22 KCAL 930 P. 40 LIP. 32 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA MUSKUILUEKIN ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ GAZTA ETA IRASAGARRA ■ OGIA 	23 KCAL 922 P. 36 LIP. 35 H.C. 118 <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTZAN ■ FRUTA ■ OGIA
26 KCAL 773 P. 43 LIP. 19 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> ■ MARMITAKOA ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTZAN ■ FRUTA ■ OGIA 	27 KCAL 727 P. 23 LIP. 31 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ■ ZIAZERBA SUEZTITUAK ■ HIRUGIHARRAREKIN ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	28 KCAL 781 P. 42 LIP. 18 H.C. 114 <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK ■ LEGATZ MEDAILLOIAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	29 KCAL 942 P. 44 LIP. 29 H.C. 125 <ul style="list-style-type: none"> ■ MAKARROIAK TOMATEAREKIN ■ TXERRI GIHAR XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	30 KCAL 757 P. 42 LIP. 26 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ TXAHAL OKELA ERREGOSIA BARAZKIEKIN EHIZTARI-SALTZAN ■ FRUTA ■ OGIA