

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

3 KCAL 719 P. 21 LIP. 25 H.C. 101 ■ SOPA DE LETRAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 911 P. 45 LIP. 24 H.C. 132 ■ PAELLA ■ FILETE DE ABADAJE EN SALSA MARINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	5 KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142 ■ ALUBIAS ROJAS ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK ■ FRUTA ■ PAN	6	7 KCAL 815 P. 27 LIP. 24 H.C. 124 ■ MENEJTRA DE VERDURAS ■ ALBÓNDIGAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA SUAVE CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN
10 KCAL 777 P. 38 LIP. 21 H.C. 106 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE MERLUZA A LA PROVENZAL CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 950 P. 56 LIP. 25 H.C. 122 ■ PASTA DE VERDURAS CON TOMATE ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	12 KCAL 821 P. 49 LIP. 18 H.C. 115 ■ GARBANZOS ■ BACALAO EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN	13 KCAL 803 P. 26 LIP. 32 H.C. 101 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	14 KCAL 780 P. 45 LIP. 20 H.C. 105 ■ LENTEJAS ■ ESCALOPE DE CERDO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
17 KCAL 706 P. 45 LIP. 25 H.C. 76 ■ VAINAS REHOGADAS ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 845 P. 25 LIP. 37 H.C. 100 ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	19 KCAL 820 P. 51 LIP. 19 H.C. 115 ■ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ■ FILETE DE ABADAJE ROMANA CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN	20 KCAL 704 P. 18 LIP. 28 H.C. 95 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	21 KCAL 911 P. 31 LIP. 23 H.C. 148 ■ ARROZ CON TOMATE ■ HAMBURGUESA GASTROKI ■ POSTRE DULCE ■ PAN
24 KCAL 698 P. 32 LIP. 26 H.C. 86 ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ BACALAO ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN	25	26 KCAL 1044 P. 32 LIP. 41 H.C. 137 ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN	27 KCAL 773 P. 50 LIP. 19 H.C. 97 ■ PATATAS EN SALSA VERDE ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	28 KCAL 784 P. 42 LIP. 18 H.C. 115 ■ ALUBIAS ROJAS ■ MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN
31 KCAL 875 P. 45 LIP. 20 H.C. 133 ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ PECHUGAS DE POLLO CON SALSA RUBIA ■ 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 719 P. 21 LIP. 25 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIZKI ZOPA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>4 KCAL 911 P. 45 LIP. 24 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PAELLA ■ ABADIRA XERRA MARINEL SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 955 P. 38 LIP. 25 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	6	<p>7 KCAL 815 P. 27 LIP. 24 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI MENESTRA ■ OILASKO ETA TXERRI ALBONDIGAK SALTSA LEUNEAN PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>10 KCAL 777 P. 38 LIP. 21 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ LEGATZ XERRA PROVENTZAR ERARA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>11 KCAL 950 P. 56 LIP. 25 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ BARAZKI OREKIA TOMATEAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA 	<p>12 KCAL 821 P. 49 LIP. 18 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANTZUAK ■ BAKAILAOA SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>13 KCAL 803 P. 26 LIP. 32 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZIN KREMA ■ FRANKFURT SALTXTXAK TOMATE ETA PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>14 KCAL 780 P. 45 LIP. 20 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK ■ TXERRI ESKALOPEA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>17 KCAL 706 P. 45 LIP. 25 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>18 KCAL 845 P. 25 LIP. 37 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ OILASKO NUGGETAK LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>19 KCAL 820 P. 51 LIP. 19 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA ZURIAK TXORIZOAREKIN ■ ABADIRA XERRA ERROMATAR ERARA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>20 KCAL 704 P. 18 LIP. 28 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ PATATA TORTILA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>21 KCAL 911 P. 31 LIP. 23 H.C. 148</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ GASTROKI HANBURGESA ■ POSTRE GOZOA ■ OGIA
<p>24 KCAL 698 P. 32 LIP. 26 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	25	<p>26 KCAL 1044 P. 32 LIP. 41 H.C. 137</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>27 KCAL 773 P. 50 LIP. 19 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PATATAK SALTSA BERDEAN ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>28 KCAL 784 P. 42 LIP. 18 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ INDABA GORRIAK ■ LEGATZ MEDAILOIAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA
<p>31 KCAL 875 P. 45 LIP. 20 H.C. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ OILASKO BULARKIAK SALTSA HORIXKAN ■ FRUTA ■ OGIA 				