

Astelehena

Lunes

Asteartea

Martes

Asteazkena

Miércoles

Osteguna

Jueves

Ostirala

Viernes

3 Kcal 845 Hc 131 Li 26 P 29

Arroza tomatearekin
Brokolia olio errearekin
Legatz xerra erromako
erara
Limoia
Fruta

Arroz con tomate
Brócoli con refrito
Filete de merluza a la
romana
Limón
Fruta

4 Kcal 858 Hc 76 Li 46 P 34

Barazki menestra
Entsalada mistoa
Albondigak saltsan
patatekin
Jogurta

Menestra de verdura
Ensalada mixta
Albóndigas en salsa con
patatas
Yogur

5 Kcal 862 Hc 103 Li 30 P 52

Dilistak
Lekak olio errearekin
Oilasko paparra ogi
arrailetan pasatuta
txanpinoi saltsan
Fruta

Lentejas
Judias verdes con refrito
Pechuga de pollo empanada
en salsa de champiñón
Fruta

6 Kcal 917 Hc 119 Li 39 P 27

Patatak errioxako erara
Entsalada frantsesa
Legatz makiltxoak
Uraza
Fruta

Patatas a la riojana
Ensalada francesa
Varitas de merluza
Lechuga
Fruta

7 Kcal 739 Hc 97 Li 29 P 25

Kalabazin purea
Entsalada nahasia
Haragi kaneloia
Jogurta

Puré de calabacín
Ensalada variada
Canelones de carne
Yogur

10 Kcal 991 Hc 132 Li 35 P 45

Makarroiak tomate eta
gaztarekin
Txahal xerra ogi arrailetan
pasatuta
Piperrada
Fruta

Macarrones con tomate y
queso
Ensalada ilustrada
Filete de ternera empanado
con piperada
Fruta

11 Kcal 795 Hc 100 Li 27 P 44

Babarrun nabarrak
Azalorea olio errearekin
Legatz solomoa saltsa
berdean ilarrekin
Bainilazko natilak

Alubia pinta
Coliflor con refrito
Lomo de merluza en salsa
verde con guisantes
Natillas

12 Kcal 554 Hc 54 Li 24 P 31

Espinakak patatekin
Entsalada errusiarra
Oilasko izter errea
txanpinoiekin
Natutal Jogurta

Espinacas con patatas
Ensaladilla rusa
Muslo de pollo asado con
champiñones
Yogur natural

13 Kcal 795 Hc 106 Li 30 P 29

Txitxirioak
Borrajak patatekin
Patata tortila
Tomate freskoa
Fruta

Garbanzos
Borrajitas con patatas
Tortilla de patatas
Tomate fresco
Fruta

14 Kcal 899 Hc 118 Li 36 P 25

Patata gisatuak
txahalarekin
Gazta entsalada
San Jakoboa
Uraza
Jogurta

Patatas guisadas con
ternera
Ensalada de queso
San Jacobo con lechuga
Yogur

17 Kcal 795 Hc 77 Li 36 P 42

Lekak patatekin
Pasta entsalada
Oilasko paparra ogi
arrailetan pasatuta
txanpinoi saltsan
Jogurta

Judias verdes con patatas
Ensalada de pasta
Pechuga de pollo empanada
en salsa de champiñón
Yogur

18 Kcal 769 Hc 96 Li 27 P 41

Hegazti eta eltzeke zopa
izarrekin
Ilarrak frantziar erara
Solomo ontzutua ogi
arrailetan pasatuta
Chips eraroak
Fruta

Sopa de ave y cocido con
estrellas
Guisantes a la francesa
Lomo adobado empanado
Patatas chips
Fruta

19 Kcal 830 Hc 120 Li 26 P 35

Dilistak gaztelako erara
Entsalada mistoa
Indioilar rabatxuak
Ketchup
Fruta

Lentejas a la castellana
Ensalada mixta
Rabitas de pavo
Ketchup
Fruta

20 Kcal 753 Hc 69 Li 42 P 27

Azaenariu purea
Urdaiazpiko egosiaren
entsalada
Legatz xerra erromako
erara
Maionesa
Jogurta

Puré de zanahoria
Ensalada de jamón cocido
Filete de merluza a la
romana
Mahonesa
Yogur

21 Kcal 1115 Hc 118 Li 62 P 32

Oilasko paella
Barazki panatxea
Saltxitxa erreak ardo
zuritan
Uraza
Txokolatzeko pasteltxoak

Paella de pollo
Panaché de verduras
Salchichas asadas al vino
blanco
Lechuga
Pastelito de chocolate

