

ASTELEHENA

2 KCAL.592
H.C.72 LIP:15 P:19 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
/ PASTA ENTSALADA
/ /
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

ASTEARTEA

3 KCAL.870
H.C.90 LIP:32 P:21 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
/ /
HEGAZTI SALTXTXAK
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

ASTEAZKENA

4 KCAL.732
H.C.55 LIP:32 P:37 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/
/ /
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
/ /
NATILLA BANILLA

OSTEGUNA

5 KCAL.687
H.C.95 LIP:14 P:36 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
/
/ /
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

OSTIRALA

6 KCAL.786
H.C.95 LIP:31 P:24 KM 0

GARBATZU GISATUAK
/ ENTSALADA MISTOA
/ /
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIHOEKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.1005
H.C.95 LIP:46 P:49 EKO KM 0

MAKARROIAK BOLONESA ERARA
/
/ /
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.708
H.C.94 LIP:5 P:14 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ 4 BARAZKIETAKO KREMA
/ /
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.794
H.C.81 LIP:13 P:52 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
/
/ / /
IZOKINA LABEAN
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.569
H.C.86 LIP:13 P:19 KM 0

KALABAZA PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/ /
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
TOMATE XERRATUAREKIN
JOGURTA

13 KCAL.789
H.C.113 LIP:21 P:34 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/ /
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.674
H.C.94 LIP:10 P:13 KM 0

BARAZKI KREMA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ /
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.779
H.C.32 LIP:39 P:46 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
/ /
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURTA

18 KCAL.646
H.C.101 LIP:9 P:30 KM 0

BARAZKI PAELLA
/
/ /
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.1011
H.C.84 LIP:19 P:27 KM 0

PORRUSALDA
/ AZENARIO PUREA
/ /
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.578
H.C.99 LIP:8 P:23 EKO KM 0

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
/
/ /
URDAIAZPIKO ETA GAZTA PIZZA
LETXUGAREKIN
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA

23

24

25

26

27

30

LUNES

2 KCAL.592
H.C.72 LIP:15 P:19 EKO KM 0

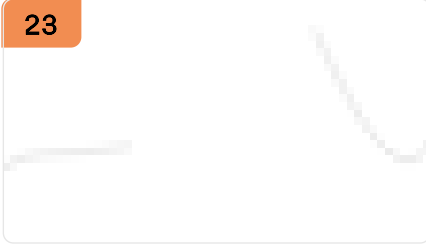
SOPA CASERA DE FIDEOS / ENSALADA DE PASTA
/ /
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.1005
H.C.95 LIP:46 P:49 EKO 🌱 KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA /
/ /
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.674
H.C.94 LIP:10 P:13 KM 0

CREMA DE VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA



MARTES

3 KCAL.870
H.C.90 LIP:32 P:21 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA /
/ /
SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.708
H.C.94 LIP:5 P:14 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN / CREMA DE 4 VERDURAS
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.779
H.C.32 LIP:39 P:46 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS / ENSALADA ILUSTRADA
/ /
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
YOGUR



MIÉRCOLES

4 KCAL.732
H.C.55 LIP:32 P:37 KM 0

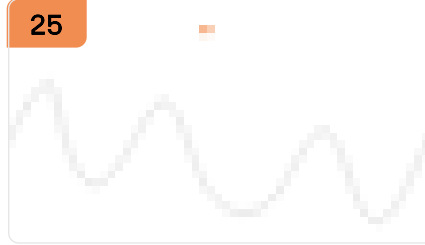
LENTEJAS CON VERDURITAS /
/ /
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON TOMATE LAMINADO
NATILLA VAINILLA

11 KCAL.794
H.C.81 LIP:13 P:52 KM 0 🌱

LENTEJAS CON CHORIZO /
/ /
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.646
H.C.101 LIP:9 P:30 🌱

PAELLA DE VERDURAS /
/ /
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA



JUEVES

5 KCAL.687
H.C.95 LIP:14 P:36 🌱 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS /
/ /
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.569
H.C.86 LIP:13 P:19 KM 0 🌱

PURÉ DE CALABAZA / GUIANTES CON REFRITO
/ /
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

19 KCAL.1011
H.C.84 LIP:19 P:27 KM 0 🌱

PORRUSALDA / PURÉ DE ZANAHORIA
/ /
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA



VIERNES

6 KCAL.786
H.C.95 LIP:31 P:24 KM 0

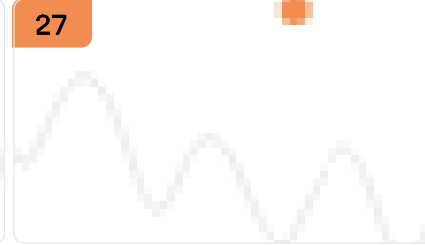
GARBANZOS GUIADOS / ENSALADA MIXTA
/ /
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

13 KCAL.789
H.C.113 LIP:21 P:34 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO /
/ /
POLLO GUIADO FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.578
H.C.99 LIP:8 P:23 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO /
/ /
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA




ASTELEHENA




ASTEARTEA


ASTEAZKENA




OSTEGUNA


OSTIRALA





2 KCAL.385
H.C.47 LIP:10 P:13 



ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 HARAGI ALBONDIGA
 EHIZA SALTSAN
 SASOIKO FRUTA




3 KCAL.566
H.C.59 LIP:21 P:14 


PATATAK ERRIOXAR ERARA
 HEGAZTI SALTXITXAK
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA




4 KCAL.476
H.C.36 LIP:21 P:25 




DILISTA BARAZKITXOEKIN
 PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
 TOMATE XERRATUAREKIN
 NATILLA BANILLA





5 KCAL.447
H.C.62 LIP:10 P:24  


3 DELIZIADUN ARROZA
 LEGATZA ARRATZETZATUA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA




6 KCAL.511
H.C.62 LIP:21 P:16 



GARBATZU GISATUAK
 FRANTZIAR TORTILA
 PERRETIXOEKIN
 SASOIKO FRUTA




9 KCAL.654
H.C.62 LIP:30 P:32   


MAKARROIAK BOLONESA ERARA
 TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA





10 KCAL.461
H.C.62 LIP:4 P:10 


LEKAK PIPERRAUTSETAN
 PATATA TORTILA LABEAN
 PIPERREKIN
 SASOIKO FRUTA



11 KCAL.517
H.C.53 LIP:9 P:34  


DILISTAK TXORIZOAREKIN
 IZOKINA LABEAN
 MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA




12 KCAL.370
H.C.56 LIP:9 P:13 


KALABAZA PUREA
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
 TOMATE XERRATUAREKIN
 JOGURTA






13 KCAL.513
H.C.74 LIP:14 P:23 


ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
 OILASKO GISATUA
 SASOIKO FRUTA




16 KCAL.439
H.C.62 LIP:7 P:9 


BARAZKI KREMA
 PATATA TORTILA LABEAN
 ENTSALADAREKIN
 SASOIKO FRUTA




17 KCAL.507
H.C.21 LIP:26 P:30 



BARBARRUN TXURI GISATUAK
 OILASKO IZTER ERREA
 PIPERREKIN
 JOGURTA









18 KCAL.420
H.C.66 LIP:6 P:20 

BARAZKI PAELLA
 BAKAILAOA LABEAN
 SALTSA BERDEAN
 SASOIKO FRUTA

19 KCAL.658
H.C.55 LIP:13 P:18 

PORRUSALDA
 HANBURGESA
 JARDINERA ERARA
 SASOIKO FRUTA

20 KCAL.376
H.C.65 LIP:6 P:15  

PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
 /    PIZZA
 LETXUGAREKIN
 BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZIA


23

24

25

26

27

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 KCAL.385
H.C.47 LIP:10 P:13 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.566
H.C.59 LIP:21 P:14 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.476
H.C.36 LIP:21 P:25

LENTEJAS CON VERDURITAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON TOMATE LAMINADO
NATILLA VAINILLA

5 KCAL.447
H.C.62 LIP:10 P:24 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.511
H.C.62 LIP:21 P:16

GARBANZOS GUISADOS
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.654
H.C.62 LIP:30 P:32 EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.461
H.C.62 LIP:4 P:10 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.517
H.C.53 LIP:9 P:34 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.370
H.C.56 LIP:9 P:13 KM 0

PURÉ DE CALABAZA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

13 KCAL.513
H.C.74 LIP:14 P:23 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.439
H.C.62 LIP:7 P:9 KM 0

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.507
H.C.21 LIP:26 P:30 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
YOGUR

18 KCAL.420
H.C.66 LIP:6 P:20 KM 0

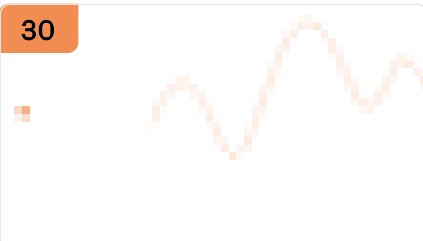
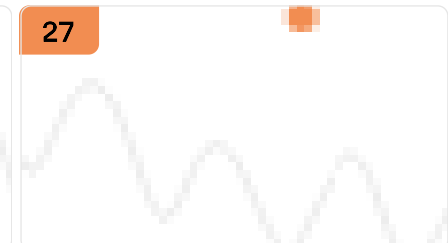
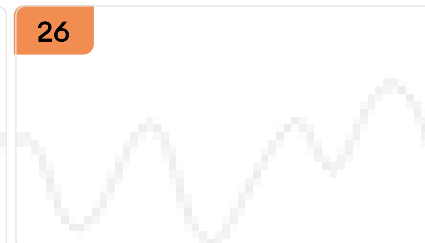
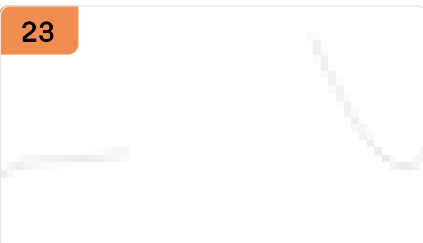
PAELLA DE VERDURAS BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.658
H.C.55 LIP:13 P:18 KM 0

PORRUSALDA
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.376
H.C.65 LIP:6 P:15 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO / PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA





ASTELEHENA




ASTEARTEA


ASTEAZKENA





OSTEGUNA


OSTIRALA





2 KCAL.343
H.C.33 LIP:12 P:15  



ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA








3 KCAL.524
H.C.45 LIP:23 P:16 


PATATAK ERRIOXAR ERARA
 HEGAZTI SALTXITXAK
PIPERREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA





4 KCAL.507
H.C.39 LIP:23 P:27 




DILISTA BARAZKITXOEKIN
 PERNIL XERRA BIRREZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






5 KCAL.405
H.C.48 LIP:11 P:26  


3 DELIZIADUN ARROZA
 LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
ENTSALADAREKIN
    JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






6 KCAL.469
H.C.48 LIP:22 P:18 



GARBATZU GISATUAK
 FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXOEKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA







9 KCAL.611
H.C.48 LIP:32 P:34   


MAKARROIAK BOLONESA ERARA
 TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
ENTSALADAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA











10 KCAL.418
H.C.47 LIP:5 P:12 


LEKAK PIPERRAUTSETAN
 PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA



11 KCAL.474
H.C.39 LIP:10 P:36  


DILISTAK TXORIZOAREKIN
  IZOKINA LABEAN
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






12 KCAL.370
H.C.56 LIP:9 P:13 


KALABAZA PUREA
 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
TOMATE XERRATUAREKIN
       JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




13 KCAL.471
H.C.60 LIP:15 P:25 



ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
OILASKO GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




16 KCAL.396
H.C.47 LIP:8 P:11 



BARAZKI KREMA
 PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA





17 KCAL.507
H.C.21 LIP:26 P:30 



BARBARRUN TXURI GISATUAK
 OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA










18 KCAL.378
H.C.52 LIP:8 P:22  




BARAZKI PAELLA
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




19 KCAL.615
H.C.41 LIP:14 P:20  


PORRUSALDA
 HANBURGESA
JARDINERA ERARA
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




20 KCAL.392
H.C.62 LIP:10 P:13  


PASTA ETXEKO TOMATEREKIN
 URDAIAZPIKO KROKETAK
LETXUGAREKIN
      JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






23 KCAL.353
H.C.30 LIP:4 P:23   


ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
JARDINERA ERARA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




24 KCAL.414
H.C.30 LIP:10 P:23 



BROKOLIA OLIO ERREAZ
 INDOILAR ERREGOSIA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






25 KCAL.440
H.C.42 LIP:19 P:20 


DILISTAK BARAZKIEKIN
 FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




26 KCAL.322
H.C.29 LIP:3 P:23 

BARAZKI PUREA
 OILASKO BULARKIA
PERRETIXOEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


27 KCAL.373
H.C.48 LIP:5 P:26  

LANDAKO ARROZA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
LETXUGAREKIN
   JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


30 KCAL.522
H.C.36 LIP:14 P:11 

BARAZKI MENESTRA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 KCAL.343
H.C.33 LIP:12 P:15 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3 KCAL.524
H.C.45 LIP:23 P:16 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4 KCAL.507
H.C.39 LIP:23 P:27 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5 KCAL.405
H.C.48 LIP:11 P:26 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

6 KCAL.469
H.C.48 LIP:22 P:18 KM 0

GARBANZOS GUISADOS
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9 KCAL.611
H.C.48 LIP:32 P:34 EKO KM 0

MACARRONES A LA BOLOÑESA
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10 KCAL.418
H.C.47 LIP:5 P:12 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11 KCAL.474
H.C.39 LIP:10 P:36 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 KCAL.370
H.C.56 LIP:9 P:13 KM 0

PURÉ DE CALABAZA
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13 KCAL.471
H.C.60 LIP:15 P:25 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
POLLO GUISADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16 KCAL.396
H.C.47 LIP:8 P:11 KM 0

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17 KCAL.507
H.C.21 LIP:26 P:30 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 KCAL.378
H.C.52 LIP:8 P:22 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19 KCAL.615
H.C.41 LIP:14 P:20 KM 0

PORRUSALDA
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20 KCAL.392
H.C.62 LIP:10 P:13 EKO KM 0

PASTA CON TOMATE CASERO
CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23 KCAL.353
H.C.30 LIP:4 P:23 EKO KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO ADOBADO A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24 KCAL.414
H.C.30 LIP:10 P:23 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
PAVO ESTOFADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25 KCAL.440
H.C.42 LIP:19 P:20 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26 KCAL.322
H.C.29 LIP:3 P:23 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 KCAL.373
H.C.48 LIP:5 P:26 KM 0

ARROZ CAMPESTRE
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30 KCAL.522
H.C.36 LIP:14 P:11 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2 KCAL.592
H.C.72 LIP:15 P:19

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA
/ PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA

🌱 / 🥛
HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSAN
🌱
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.870
H.C.90 LIP:32 P:21

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/

🥛 /
HEGAZTI SALTXTIXAK
PIPERREKIN
🌱 🥛
SASOIKO FRUTA

4 KCAL.660
H.C.27 LIP:26 P:25

AZALOREA OLIO ERREAZ
/

🥛 /
TXERRI PERNILA
TOMATE XERRATUAREKIN
🥛
NATILLA BANILLA
🌱

5 KCAL.693
H.C.95 LIP:17 P:29

3 DELIZIADUN ARROZA
/

🥛 /
LEGATZA LABEAN
ENTSALADAREKIN
🥛 🥛
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.786
H.C.95 LIP:31 P:24

GARBATZU GISATUAK
/ ENTSALADA MISTOA

🥛 / 🥛
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKOEKIN
🥛
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.970
H.C.100 LIP:41 P:46

PASTA (GLUTEN GABEA) BOLONESA ERARA
/

🥛 /
TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADAREKIN
🥛
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.708
H.C.94 LIP:5 P:14

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ 4 BARAZKIETAKO KREMA

🥛 /
PATATA TORTILA LABEAN
PIPERREKIN
🥛 🥛
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.668
H.C.85 LIP:6 P:36

PATATA ERREGOSIAK
/

🥛 /
IZOKINA LABEAN
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
🥛 🥛
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.594
H.C.76 LIP:22 P:17

KALABAZA PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN

🥛 /
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
TOMATE XERRATUAREKIN
🥛 🌱 🥛
JOGURTA
🌱

13 KCAL.789
H.C.113 LIP:21 P:34

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/

🥛 /
OILASKO GISATUA
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.674
H.C.94 LIP:10 P:13

BARAZKI KREMA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ

🥛 / 🥛
PATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
🥛 🥛 🥛
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.779
H.C.32 LIP:39 P:46

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ENTSALADA ILUSTRATUA

🥛 / 🥛
OILASKO IZTER ERREA
PIPERREKIN
JOGURTA
🌱

18 KCAL.646
H.C.101 LIP:9 P:30

BARAZKI PAELLA
/

🥛 /
BAKAILAOA LABEAN
SAL TSA BERDEAN
🥛
SASOIKO FRUTA

19 KCAL.1011
H.C.84 LIP:19 P:27

PORRUSALDA
/ AZENARIO PUREA

🥛 / 🥛
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
🌱
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.653
H.C.104 LIP:17 P:16

PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATEREKIN
/

🥛 /
GLUTEN GABEKO PIZZA
LETXUGAREKIN
🌱 🥛
BANILLA/TXOKEKO TARRINA IZOZKIA
🌱

23

24

25

26

27

30

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 KCAL.592
H.C.72 LIP:15 P:19

SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN / ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN
/

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

3 KCAL.870
H.C.90 LIP:32 P:21 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/

SALCHICHAS DE AVE CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

4 KCAL.660
H.C.27 LIP:26 P:25

COLIFLOR CON REFRITO
/

FILETE DE PERNIL CON TOMATE LAMINADO
NATILLA VAINILLA

5 KCAL.693
H.C.95 LIP:17 P:29 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
/

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

6 KCAL.786
H.C.95 LIP:31 P:24 KM 0

GARBANZOS GUISADOS / ENSALADA MIXTA
/

TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.970
H.C.100 LIP:41 P:46 KM 0

PASTA SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA
/

LOMO FRESCO DE CERDO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.708
H.C.94 LIP:5 P:14 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN / CREMA DE 4 VERDURAS
/

TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.668
H.C.85 LIP:6 P:36 KM 0

PATATAS GUISADAS
/

SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.594
H.C.76 LIP:22 P:17 KM 0

PURÉ DE CALABAZA / GUISANTES CON REFRITO
/

CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN CON TOMATE LAMINADO
YOGUR

13 KCAL.789
H.C.113 LIP:21 P:34 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/

POLLO GUISADO
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.674
H.C.94 LIP:10 P:13 KM 0

CREMA DE VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/

TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.779
H.C.32 LIP:39 P:46 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS / ENSALADA ILUSTRADA
/

MUSLO DE POLLO ASADO CON PIMIENTOS
YOGUR

18 KCAL.646
H.C.101 LIP:9 P:30 KM 0

PAELLA DE VERDURAS
/

BACALAO AL HORNO CON SALSAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.1011
H.C.84 LIP:19 P:27 KM 0

PORRUSALDA / PURÉ DE ZANAHORIA
/

HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.653
H.C.104 LIP:17 P:16 KM 0

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO
/

PIZZA SIN GLUTEN CON LECHUGA
HELADO VAINILLA/CHOCO TARRINA

