

ASTELEHENA

3

ASTEARTEA

4

ASTEAZKENA

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

4 BARAZKIE TAKO KREMA / LEKAK OLIO ERREAZ / PATATA TORTILA LABEAN TOMATE XERRATUAREKIN SASOIKO FRUTA

OSTEGUNA

6 KCAL.648
H.C.67 LIP:21 P:43 EKO KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA / / OILASKO BULARKIA ENTSALADAREKIN JOGURTA

OSTIRALA

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / ENTSALADA MISTOA LEGATZA LABEAN PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0

BARAZKI PUREA / PORRUSALDA HANBURGESA ETXEKO SALTSAN SASOIKO FRUTA

11 KCAL.532
H.C.90 LIP:4 P:14 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN / / URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN SASOIKO FRUTA

12 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34 KM 0

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN / BARAZKI KREMA / TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN NATILLA BANILLA

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN / / HEGAZTI BROTXETA PERRETIXO EKIN SASOIKO FRUTA

14 KCAL.673
H.C.84 LIP:15 P:41 KM 0

DILISTAK BARAZKIEKIN / / BAKAILAOA LABEAN SALTSA BERDEAN SASOIKO FRUTA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 KM 0

BARAZKI MENESTRA / KALABAZIN PUREA / TXERRI XOLOMO FRESKOA LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

18 KCAL.449
H.C.28 LIP:15 P:34 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK / ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA LEGATZA ARRAUTZEZTATUA MAIONESAREKIN JOGURTA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17 KM 0

HARAGI PAELLA / / FRANTZIAR TORTILA PERRETIXIKO BARATXURIEKIN SASOIKO FRUTA

20 KCAL.667
H.C.74 LIP:15 P:18 KM 0

BARAZKI PUREA / BROKOLIA OLIO ERREAZ HARAGI ALBONDIGA EHIZA SALTSAN SASOIKO FRUTA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 EKO

MAKARROIAK GAZTAREKIN / / PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN SASOIKO FRUTA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN PUREA / ESPINAKAK BARATXURIEKIN / PATATA TORTILA LABEAN LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

25 KCAL.794
H.C.81 LIP:31 P:32 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN / BARAZKI MENESTRA / HEGAZTI SALTXTIXAK KETCHUP-AREKIN SASOIKO FRUTA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA / / HANBURGESA ESPAINIAR SALTSAN EDATEKO JOGURTA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

LEKAK PATATAT ETA AZENARIOAREKIN / / PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA PERRETIXIKO BARATXURIEKIN SASOIKO FRUTA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0 EKO

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN / PASTA ENTSALADA LEGATZA LABEAN PIPERRADAREKIN SASOIKO FRUTA

31 KCAL.823
H.C.117 LIP:25 P:25 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA ERARA / / URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK LETXUGAREKIN SASOIKO FRUTA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

4

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

4 BARAZKIETAKO KREMA
/ LEKAK OLIO ERREAZ
/ PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
 SASOIKO FRUTA

6 KCAL.703
H.C.72 LIP:26 P:40 KM 0

PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA
/
/
 OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
 JOGURTA

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA MISTOA
 LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0

BARAZKI PUREA
/ PORRUSALDA
 HANBURGESA
ETXEKO SALTSA
 SASOIKO FRUTA

11 KCAL.682
H.C.92 LIP:20 P:14 KM 0

ETXEKO ZOPA FIDOEKIN GLUTEN GABEA
/
/
 URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
TOMATE XERRATUAREKIN
 SASOIKO FRUTA

12 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34 KM 0

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
/ BARAZKI KREMA
/ TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
NATILLA BANILLA

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/
HEGAZTI BROTXETA
PERRETIXIKOekin
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.594
H.C.90 LIP:9 P:27 KM 0

PATATA ERREGOSIAK
/ PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA
 BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
 SASOIKO FRUTA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ KALABAZIN PUREA
/ TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.455
H.C.28 LIP:18 P:27 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA
/ **LEGATZA LABEAN**
MAIONESAREKIN
 JOGURTA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17 KM 0

HARAGI PAELLA
/
/
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
 SASOIKO FRUTA

20 KCAL.667
H.C.74 LIP:15 P:18 KM 0

BARAZKI PUREA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ HARAGI ALBONDIGA
EHIZA SALTSA
 SASOIKO FRUTA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 KM 0

GLUTEN GABEKO PASTA GAZTAREKIN
/
/
 PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN
 SASOIKO FRUTA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN PUREA
/ ESPINAKAK BARATXURIEKIN
/ PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

25 KCAL.456
H.C.45 LIP:24 P:14 KM 0

/ BARAZKI MENESTRA
/
HEGAZTI SALTIXITXAK
KETCHUP-AREKIN
 SASOIKO FRUTA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
/ HANBURGESA
ESPAINIAR SALTSA
 EDATEKO JOGURTA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

LEKAK PATATAT ETA AZENARIOAREKIN
/
/ **TXERRI PERNILA**
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA MISTOA
 LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
 SASOIKO FRUTA

31 KCAL.888
H.C.132 LIP:27 P:23 KM 0

PASTA (GLUTEN GABEA) NAPOLITANA ERARA
/
/
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
LETXUGAREKIN
 SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0

PURÉ DE VERDURAS / PORRUSALDA
/ /
HAMBURGUESA EN SALSAS CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS / PURÉ DE CALABACÍN
/ /
LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN / ESPINACAS AL AJILLO
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.888
H.C.132 LIP:27 P:23 KM 0

PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA
/ /
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

4

11 KCAL.682
H.C.92 LIP:20 P:14 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN
/ /
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.455
H.C.28 LIP:18 P:27 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS / ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
/ /
MERLUZA AL HORNO CON MAYONESA
YOGUR

25 KCAL.456
H.C.45 LIP:24 P:14 KM 0

/ MENESTRA DE VERDURAS
/ SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS / VAINAS CON REFRITO
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN / CREMA DE VERDURAS
/ /
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS NATILLA VAINILLA
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17 KM 0

PAELLA DE CARNE
/ /
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ /
HAMBURGUESA EN SALSAS ESPAÑOLA
YOGUR BEBIBLE

6 KCAL.703
H.C.72 LIP:26 P:40 KM 0

PASTA SIN GLUTEN CARBONARA
/ /
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
YOGUR

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ /
BROCHETA DE AVE CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.667
H.C.74 LIP:15 P:18 KM 0

PURÉ DE VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/ /
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSAS CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
/ /
FILETE DE PERNIL CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / ENSALADA MIXTA
/ /
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.594
H.C.90 LIP:9 P:27 KM 0

PATATAS GUIADAS / **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**
/ /
BACALAO AL HORNO EN SALSAS VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 KM 0

PASTA SIN GLUTEN CON QUESO
/ /
PALOMETA AL HORNO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / ENSALADA MIXTA
/ /
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES

3

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0

PURÉ DE VERDURAS / PORRUSALDA
/ /
HAMBURGUESA EN SALSAS CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS / PURÉ DE CALABACÍN
/ /
LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN / ESPINACAS AL AJILLO
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.823
H.C.117 LIP:25 P:25 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA
/ /
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

4

11 KCAL.532
H.C.90 LIP:4 P:14 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS
/ /
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.449
H.C.28 LIP:15 P:34 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS / ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
/ /
MERLUZA REBOZADA CON MAYONESA
YOGUR

25 KCAL.794
H.C.81 LIP:31 P:32 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO / MENESTRA DE VERDURAS
/ /
SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS / VAINAS CON REFRITO
/ /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.946
H.C.40 LIP:27 P:34 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN / CREMA DE VERDURAS
/ /
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS NATILLA VAINILLA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17 KM 0

PAELLA DE CARNE
/ /
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/ /
HAMBURGUESA EN SALSAS ESPAÑOLA
YOGUR BEBIBLE

JUEVES

6 KCAL.648
H.C.67 LIP:21 P:43 EKO KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
/ /
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
YOGUR

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/ /
BROCHETA DE AVE CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.667
H.C.74 LIP:15 P:18 KM 0

PURÉ DE VERDURAS / BRÓCOLI CON REFRITO
/ /
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSAS CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
/ /
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / ENSALADA MIXTA
/ /
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.673
H.C.84 LIP:15 P:41 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
/ /
BACALAO AL HORNO EN SALSAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 EKO

MACARRONES CON QUESO
/ /
PALOMETA AL HORNO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0 EKO

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA / ENSALADA DE PASTA
/ /
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

4

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

4 BARAZKIE TAKO KREMA
PATATA TORTILA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

6 KCAL.648
H.C.67 LIP:21 P:43 EKO KM 0

KIRIBILKIAK KARBONARA ERARA
OILASKO BULARKIA
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0 EKO

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0 EKO

BARAZKI PUREA
HANBURGESA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

11 KCAL.631
H.C.63 LIP:19 P:21 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
TXERRI GISATUA BARAZKIEKIN
SASOIKO FRUTA

12 KCAL.847
H.C.67 LIP:12 P:27 EKO

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN
NATILLA BANILLA
SASOIKO FRUTA

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
HEGAZTI BROTXETA
PERRETIXIOEKIN
SASOIKO FRUTA

14 KCAL.673
H.C.84 LIP:15 P:41 EKO

DILISTAK BARAZKIEKIN
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 EKO KM 0

BARAZKI MENESTRA
TXERRI XOLOMO FRESKOA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.449
H.C.28 LIP:15 P:34 KM 0 EKO

BARBARRUN TXURI GISATUAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESAREKIN
JOGURTA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17 KM 0 EKO

HARAGI PAELLA
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

20 KCAL.631
H.C.70 LIP:15 P:18 KM 0

BARAZKI PUREA
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 EKO KM 0

MAKARROIAK GAZTAREKIN
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

KALABAZIN PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

25 KCAL.794
H.C.81 LIP:31 P:32 KM 0

DILISTAK TXORIZOAREKIN
HEGAZTI SALTXTXAK
KETCHUP-AREKIN
SASOIKO FRUTA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0 EKO

PATATAK ERRIOXAR ERARA
HANBURGESA
ESPAINIAR SALTSAN
EDATEKO JOGURTA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

LEKAK PATATAT ETA AZENARIOAREKIN
PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA
PERRETIXIO BARATXURIEKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0 EKO

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
LEGATZA LABEAN
PIPERRADAREKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.823
H.C.117 LIP:25 P:25 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA ERARA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA FLAMENKINAK
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

LUNES

3 KCAL.724
H.C.61 LIP.24 P.41 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10 KCAL.680
H.C.51 LIP.26 P.25 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA
EN SALSA CASERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17 KCAL.754
H.C.33 LIP.23 P.42 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24 KCAL.586
H.C.77 LIP.12 P.17 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

31 KCAL.758
H.C.95 LIP.27 P.28 KM 0

PASTA NAPOLITANA
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MARTES

4 KCAL.644
H.C.82 LIP.17 P.40 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MERLUZA REBOZADA
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11 KCAL.566
H.C.41 LIP.21 P.24 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 KCAL.449
H.C.28 LIP.15 P.34 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25 KCAL.729
H.C.59 LIP.33 P.35 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
SALCHICHAS DE AVE
CON KETCHUP
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MIÉRCOLES

5 KCAL.578
H.C.63 LIP.12 P.16 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 KCAL.895
H.C.71 LIP.14 P.31 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19 KCAL.671
H.C.79 LIP.24 P.20 KM 0

PAELLA DE CARNE
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26 KCAL.872
H.C.81 LIP.29 P.33 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
HAMBURGUESA
EN SALSA ESPAÑOLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

JUEVES

6 KCAL.648
H.C.67 LIP.21 P.43 KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13 KCAL.629
H.C.83 LIP.14 P.38 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
BROCHETA DE AVE
CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20 KCAL.566
H.C.48 LIP.17 P.21 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA CAZADORA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 KCAL.740
H.C.39 LIP.29 P.27 KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

VIERNES

7 KCAL.594
H.C.42 LIP.15 P.29 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO
CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 KCAL.608
H.C.62 LIP.17 P.44 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21 KCAL.669
H.C.67 LIP.16 P.51 KM 0

MACARRONES CON QUESO
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28 KCAL.594
H.C.42 LIP.15 P.29 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO
CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

LUNES

3 KCAL.724
H.C.61 LIP.24 P.41 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10 KCAL.680
H.C.51 LIP.26 P.25 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA EN SALSA CASERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17 KCAL.754
H.C.33 LIP.23 P.42 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24 KCAL.586
H.C.77 LIP.12 P.17 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

31 KCAL.758
H.C.95 LIP.27 P.28 KM 0

PASTA NAPOLITANA
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MARTES

4 KCAL.644
H.C.82 LIP.17 P.40 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11 KCAL.566
H.C.41 LIP.21 P.24 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 KCAL.449
H.C.28 LIP.15 P.34 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA REBOZADA CON MAYONESA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25 KCAL.729
H.C.59 LIP.33 P.35 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MIÉRCOLES

5 KCAL.578
H.C.63 LIP.12 P.16 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 KCAL.895
H.C.71 LIP.14 P.31 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19 KCAL.671
H.C.79 LIP.24 P.20 KM 0

PAELLA DE CARNE TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26 KCAL.872
H.C.81 LIP.29 P.33 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

JUEVES

6 KCAL.648
H.C.67 LIP.21 P.43 KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13 KCAL.629
H.C.83 LIP.14 P.38 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO BROCHETA DE AVE CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20 KCAL.566
H.C.48 LIP.17 P.21 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA CAZADORA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 KCAL.740
H.C.39 LIP.29 P.27 KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

VIERNES

7 KCAL.594
H.C.42 LIP.15 P.29 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 KCAL.608
H.C.62 LIP.17 P.44 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21 KCAL.669
H.C.67 LIP.16 P.51 KM 0

MACARRONES CON QUESO
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28 KCAL.594
H.C.42 LIP.15 P.29 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

10 KCAL.745
H.C.73 LIP:24 P:22 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.819
H.C.55 LIP:21 P:39 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO FRESCO DE CERDO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.651
H.C.99 LIP:10 P:14 KM 0

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.823
H.C.117 LIP:25 P:25 EKO KM 0

PASTA NAPOLITANA
FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

4

11 KCAL.631
H.C.63 LIP:19 P:21 EKO

SOPA CASERA DE FIDEOS
GUIZO DE CERDO CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

18 KCAL.449
H.C.28 LIP:15 P:34 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
MERLUZA REBOZADA CON MAYONESA
YOGUR

25 KCAL.794
H.C.81 LIP:31 P:32 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP
FRUTA DE TEMPORADA

5 KCAL.643
H.C.85 LIP:10 P:13 KM 0

CREMA DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

12 KCAL.847
H.C.67 LIP:12 P:27

GUISANTES CON JAMÓN
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO
NATILLA VAINILLA

19 KCAL.736
H.C.101 LIP:22 P:17

PAELLA DE CARNE
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.912
H.C.90 LIP:28 P:33 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
HAMBURGUESA EN SALSA ESPAÑOLA
YOGUR BEBIBLE

6 KCAL.648
H.C.67 LIP:21 P:43 EKO KM 0

ESPIRALES A LA CARBONARA
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA
YOGUR

13 KCAL.694
H.C.105 LIP:12 P:35 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
BROCHETA DE AVE CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.631
H.C.70 LIP:15 P:18 KM 0

PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA CAZADORA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.805
H.C.61 LIP:27 P:24 KM 0

VAINAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE PERNIL EMPANADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA

7 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.673
H.C.84 LIP:15 P:41 KM 0

LENTEJAS A LA JARDINERA
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.734
H.C.89 LIP:14 P:48 EKO

MACARRONES CON QUESO
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.659
H.C.64 LIP:13 P:26 KM 0

ALUBIAS ROJAS CON VERDURA
MERLUZA AL HORNO CON PIPERRADA
FRUTA DE TEMPORADA