

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P:44 KM 0

DILISTA ERREGOSIAK
/
50% / 17%
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
JOGURTA

2 KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P:15 KM 0

BARAZKI PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
50%
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
50%
SASOIKO FRUTA

3 KCAL.1012
H.C.104 LIP:42 P:49 KM 0

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

4 KCAL.752
H.C.88 LIP:22 P:38 KM 0

GARBATZU GISATUAK
/ PASTA ENTSALADA
50% / 17%
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

7 KCAL.802
H.C.117 LIP:17 P:29 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/
17% /
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

8 KCAL.929
H.C.84 LIP:26 P:14 KM 0

PORRUPATATA
/ BARAZKI KREMA
50% / 50%
SALTXTXAK
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

9 KCAL.743
H.C.96 LIP:15 P:45 KM 0

KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
/
17% / 50% /
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P:22 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
50% /
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXXIKO BARATXURIEKIN
JOGURTA

11

14 KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P:30 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZA KREMA
50% / 50%
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

15 KCAL.655
H.C.67 LIP:10 P:15 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
/
17% /
BAKAILAOA LABEAN
SALTA BERDEAN
SASOIKO FRUTA

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15 KM 0

4 BARAZKIJAKO PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAREMELIZATUEKIN
JOGURTA

17 KCAL.655
H.C.64 LIP:21 P:24 KM 0

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
17% / 50%
TXERRI PERNILA
PERRETXXIKO EKIN
SASOIKO FRUTA

18 KCAL.747
H.C.91 LIP:22 P:43 KM 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
/
17% / 17% /
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

21 KCAL.762
H.C.103 LIP:24 P:22 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
/
17% /
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

22 KCAL.716
H.C.55 LIP:13 P:28 KM 0

BARAZKI MENESTRA
/ BARAZKI PUREA
50% /
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.516
H.C.54 LIP:7 P:24 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA
50% / 50%
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

24 KCAL.664
H.C.74 LIP:12 P:51 KM 0

ESPAGETIAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
/
17% / 17% /
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
JOGURTA

25 KCAL.741
H.C.86 LIP:27 P:27 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
/
17% /
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
SASOIKO FRUTA

28 KCAL.896
H.C.68 LIP:31 P:34 KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
/ PISTOA
50% /
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

29 KCAL.691
H.C.89 LIP:15 P:38 KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ ENTSALADA MISTOA
50% / 50%
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.730
H.C.117 LIP:16 P:23 KM 0

KARAKOLTXXOAK NAPOLITANA ERARA
/
17% /
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ KALABAZIN KREMA
50% / 50%
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
NATILLA BANILLA

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ KALABAZIN KREMA
50% / 50%
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
NATILLA BANILLA

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ KALABAZIN KREMA
50% / 50%
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
NATILLA BANILLA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P:44

KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS
/
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VIZCAINA
YOGUR

7 KCAL.802
H.C.117 LIP:17 P:29

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

14 KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P:30

KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
/ CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

21 KCAL.762
H.C.103 LIP:24 P:22

KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

28 KCAL.896
H.C.68 LIP:31 P:34

KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
/ PISTO
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

2 KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P:15

KM 0

PURÉ DE VERDURAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

8 KCAL.929
H.C.84 LIP:26 P:14

KM 0

PORRUPATATA
/ CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

15 KCAL.655
H.C.86 LIP:10 P:41

KM 0

LENTEJAS GUIADAS
/
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

22 KCAL.716
H.C.55 LIP:13 P:28

KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ PURÉ DE VERDURAS
TERNERA GUIADA
FRUTA DE TEMPORADA

29 KCAL.691
H.C.89 LIP:15 P:38

KM 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
/ ENSALADA MIXTA
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

9 KCAL.743
H.C.96 LIP:15 P:45

KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
MERLUZA REBOZADA
CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15

KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ GUIANTES CON REFRITO
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR

23 KCAL.516
H.C.54 LIP:7 P:24

KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.730
H.C.117 LIP:16 P:23

KM 0

CARACOLITOS A LA NAPOLITANA
/
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
/ CREMA DE CALABACÍN
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
NATILLA VAINILLA

3 KCAL.1012
H.C.104 LIP:42 P:49

KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P:22

KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
/
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR

17 KCAL.655
H.C.64 LIP:21 P:24

KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
/ ENSALADA ILUSTRADA
FILETE DE PERNIL
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

24 KCAL.664
H.C.74 LIP:12 P:51

KM 0

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44

KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
/ CREMA DE CALABACÍN
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
NATILLA VAINILLA

4 KCAL.752
H.C.88 LIP:24 P:38

KM 0

GARBANZOS GUIADOS
/ ENSALADA DE PASTA
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
FRUTA DE TEMPORADA

11

18 KCAL.747
H.C.91 LIP:22 P:43

KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
/
MERLUZA REBOZADA
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.741
H.C.86 LIP:27 P:27

KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P.44 KM 0

DILISTA ERREGOSIAK
100%
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

2 KCAL.657
H.C.81 LIP:12 P.18 KM 0

BARAZKI PUREA
100%
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

3 KCAL.947
H.C.82 LIP:44 P.52 KM 0

ARROZA ETXEXO TOMATEAREKIN
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

4 KCAL.687
H.C.69 LIP:26 P.41 KM 0

GARBATZU GISATUAK
100%
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

7 KCAL.737
H.C.95 LIP:19 P.32 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
100%
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
ENTSALADAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

8 KCAL.864
H.C.62 LIP:28 P.17 KM 0

PORRUPATATA
100%
SALTXITXAK
PIPERREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

9 KCAL.678
H.C.74 LIP:17 P.48 EKO KM 0

KIRIBILKIAK ETXEXO TOMATE ETA GAZTAREKIN
100%
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P.22 KM 0

PATATAK ERRIOXAR ERARA
100%
FRANTZIAR TORTILA
PERRETIXIKO BARATXURIEKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

11

14 KCAL.818
H.C.58 LIP:21 P.33 KM 0

BROKOLIA OLIO ERREAZ
100%
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

15 KCAL.590
H.C.64 LIP:12 P.44 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
100%
BAKAILAOA LABEAN
SALTSA BERDEAN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P.15 KM 0

4 BARAZKJETAKO PUREA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAREMELIZATUEKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

17 KCAL.590
H.C.42 LIP:23 P.27 EKO KM 0

ETXEXO ZOPA FIDEOEKIN
100%
TXERRI PERNILA
PERRETIXIKO EKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

18 KCAL.682
H.C.69 LIP:24 P.46 EKO KM 0

MAKARROIAK KARBONARA ERARA
100%
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA
TOMATE XERRATUAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

21 KCAL.697
H.C.81 LIP:26 P.25 KM 0

3 DELIZIADUN ARROZA
100%
HARAGI ALBONDIGA
ETXEXO SALTSAN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

22 KCAL.651
H.C.33 LIP:15 P.31 KM 0

BARAZKI MENESTRA
TXAHALKI GISATUA
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

23 KCAL.451
H.C.32 LIP:9 P.27 KM 0

BARBARRUN TXURI GISATUAK
100%
OILASKO BULARKIA ENPANATUA
PIPERREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

24 KCAL.664
H.C.74 LIP:12 P.51 EKO KM 0

ESPAGETIAK ETXEXO TOMATE ETA GAZTAREKIN
100%
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

25 KCAL.676
H.C.64 LIP:29 P.30 KM 0

DILISTA BARAZKITXOEKIN
100%
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

28 KCAL.831
H.C.46 LIP:33 P.37 KM 0

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
100%
TXERRI XOLOMO FRESKOA ENPANATUA
PIPERREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

29 KCAL.626
H.C.67 LIP:17 P.41 KM 0

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
100%
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

30 KCAL.665
H.C.95 LIP:18 P.26 EKO KM 0

KARAKOLTZOAK NAPOLITANA ERARA
100%
URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL
ARRAUTZAK LETXUGAREKIN
100%
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

31 KCAL.803
H.C.38 LIP:34 P.48 KM 0

LEKAK PIPERRAUTSETAN
100%
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA
100%

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA



OSTEGUNA

OSTIRALA

1 KCAL.698
H.C.50 LIP:10 P:31

PORRUSALDA
/
/  /
BAKAILAOA LABEAN
BIZKAITAR SALTSAN
👉
JOGURTA




2 KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P:15

BARAZKI PUREA
/ BARAZKI MENESTRA
 /
PATATA TORTILA LABEAN
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
 🍌
SASOIKO FRUTA




3 KCAL.1012
H.C.104 LIP:42 P:49

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/
/
OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA




4 KCAL.752
H.C.86 LIP:24 P:38

GARBATZU GISATUAK
/ **PASTA ENTSALADA GLUTEN GABEA**
 /  /
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA


7 KCAL.804
H.C.96 LIP:20 P:16

ESPINAKAK PATATAREKIN
/
/
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
ENTSALADAREKIN
  
SASOIKO FRUTA



8 KCAL.929
H.C.84 LIP:26 P:14

PORRUPATATA
/ BARAZKI KREMA
 /  /
SALTXITXAK
PIPERREKIN

SASOIKO FRUTA

9 KCAL.812
H.C.103 LIP:23 P:35

PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
/
🍌 /  /
LEGATZA LABEAN
MAIONESA ETA LETXUGAREKIN
👉
SASOIKO FRUTA




10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P:22

PATATAK ERRIOXAR ERARA
/
/
 /
FRANTZIAR TORTILA
PERRETXIKO BARATXURIEKIN
👉
JOGURTA


11





14 KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P:30

BROKOLIA OLIO ERREAZ
/ KALABAZA KREMA
 / 
HANBURGESA
JARDINERA ERARA

SASOIKO FRUTA



15 KCAL.594
H.C.90 LIP:9 P:27

PATATA ERREGOSIAK
/
/
BAKAILAOA LABEAN
SALTA BERDEAN
👉
SASOIKO FRUTA



16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15

4 BARAZKIETAKO PUREA
/ ILARRAK BARATXURI ERREAREKIN
/
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KAREMELIZATUEKIN
 🍌
JOGURTA



17 KCAL.655
H.C.64 LIP:21 P:24

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN GLUTEN GABEA
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
 / 
TXERRI PERNILA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA


18 KCAL.808
H.C.96 LIP:30 P:33

PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA
/
/
LEGATZA LABEAN
TOMATE XERRATUAREKIN
 
SASOIKO FRUTA



21 KCAL.762
H.C.103 LIP:24 P:22

3 DELIZIADUN ARROZA
/
👉 /
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN

SASOIKO FRUTA



22 KCAL.716
H.C.55 LIP:13 P:28

BARAZKI MENESTRA
/ BARAZKI PUREA
/
 /
TXAHALKI GISATUA
SASOIKO FRUTA

23 KCAL.514
H.C.54 LIP:7 P:29

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ARTO ETA LETXUGADUN ENTSALADA
 /  /
OILASKO BULARKIA PLANTXAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA


24 KCAL.727
H.C.81 LIP:17 P:48

PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
/
🍌 /  /
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
👉
JOGURTA




25 KCAL.669
H.C.58 LIP:21 P:15

AZALOREA OLIO ERREAZ
/
/
FRANTZIAR TORTILA
ENTSALADAREKIN
👉  
SASOIKO FRUTA



28 KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34

ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
/ PISTOA
 /
TXERRI XOLOMO FRESKOA PLANTXAN
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA




29 KCAL.691
H.C.89 LIP:15 P:38

BARBARRUN GORRIAK TXORIZOAREKIN
/ ENTSALADA MISTOA
 /  /
LEGATZA LABEAN
DONOSTIARRA SALTSAN
👉
SASOIKO FRUTA

30 KCAL.888
H.C.132 LIP:27 P:23

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

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44

LEKAK PIPERRAUTSETAN
/ KALABAZIN KREMA
 /  /
OILASKO IZTER ERREA
TXIPS PATATEKIN
NATILLA BANILLA


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.698
H.C.50 LIP:10 P:31

PORRUSALDA
/
/
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VIZCAINA
➡
YOGUR

KM 0

7 KCAL.804
H.C.96 LIP:20 P:16

ESPINACAS CON PATATAS
/
/
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

14 KCAL.883
H.C.80 LIP:19 P:30

BRÓCOLI CON REFRITO
/ CREMA DE CALABAZA
/
/
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

21 KCAL.762
H.C.103 LIP:24 P:22

ARROZ TRES DELICIAS
/
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

28 KCAL.806
H.C.68 LIP:21 P:34

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
/ PISTO
/
/
LOMO FRESCO DE CERDO A LA PLANCHA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

2 KCAL.722
H.C.103 LIP:10 P:15

PURÉ DE VERDURAS
/ MENESTRA DE VERDURAS
/
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

8 KCAL.929
H.C.84 LIP:26 P:14

PORRUPATATA
/ CREMA DE VERDURAS
/
/
SALCHICHAS
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

15 KCAL.594
H.C.90 LIP:9 P:27

PATATAS GUIADAS
/
/
BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

22 KCAL.716
H.C.55 LIP:13 P:28

MENESTRA DE VERDURAS
/ PURÉ DE VERDURAS
/
/
TERNERA GUISADA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

29 KCAL.691
H.C.89 LIP:15 P:38

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
/ ENSALADA MIXTA
/
/
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA DONOSTIARRA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

9 KCAL.812
H.C.103 LIP:23 P:35

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
/
MERLUZA AL HORNO
CON MAYONESA Y LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P:15

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ GUISANTES CON REFRITO
/
/
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

23 KCAL.514
H.C.54 LIP:7 P:29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
/
/
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

30 KCAL.888
H.C.132 LIP:27 P:23

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

KM 0

3 KCAL.1012
H.C.104 LIP:42 P:49

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P:22

PATATAS A LA RIOJANA
/
/
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

17 KCAL.655
H.C.64 LIP:21 P:24

SOPA CASERA DE FIDEOS SIN GLUTEN
/ ENSALADA ILUSTRADA
/
/
FILETE DE PERNIL
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

24 KCAL.727
H.C.81 LIP:17 P:48

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
/
/
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

31 KCAL.755
H.C.34 LIP:32 P:44

VAINAS AL PIMENTÓN
/ CREMA DE CALABACÍN
/
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS CHIPS
NATILLA VAINILLA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

4 KCAL.752
H.C.88 LIP:24 P:38

GARBANZOS GUIADOS
/ **ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN**
/
/
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

11

KM 0

18 KCAL.808
H.C.96 LIP:30 P:33

PASTA SIN GLUTEN CARBONARA
/
/
MERLUZA AL HORNO
CON TOMATE LAMINADO
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

25 KCAL.669
H.C.58 LIP:21 P:15

COLIFLOR CON REFRITO
/
/
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

KM 0

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 KCAL.604
H.C.62 LIP:16 P.44 KM 0

ESTOFADO DE LENTEJAS
BACALAO AL HORNO EN SALSA VIZCAINA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

7 KCAL.737
H.C.95 LIP:19 P.32 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 KCAL.818
H.C.58 LIP:21 P.33 KM 0

BRÓCOLI CON REFRITO
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

21 KCAL.697
H.C.81 LIP:26 P.25 KM 0

ARROZ TRES DELICIAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CASERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

28 KCAL.831
H.C.46 LIP:33 P.37 KM 0

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
LOMO FRESCO DE CERDO EMPANADO CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2 KCAL.657
H.C.81 LIP:12 P.18 KM 0

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

8 KCAL.864
H.C.62 LIP:28 P.17 KM 0

PORRUPATATA
SALCHICHAS CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15 KCAL.590
H.C.64 LIP:12 P.44 KM 0

LENTEJAS GUIADAS
BACALAO AL HORNO EN SALSA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

22 KCAL.651
H.C.33 LIP:15 P.31 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
TERNERA GUISADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29 KCAL.626
H.C.67 LIP:17 P.41 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DONOSTIARRA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9 KCAL.678
H.C.74 LIP:17 P.48 KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
MERLUZA REBOZADA CON MAYONESA Y LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16 KCAL.590
H.C.67 LIP:7 P.15 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
TORTILLA DE PATATA AL HORNO CON PIMIENTOS CARAMELIZADOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23 KCAL.451
H.C.32 LIP:9 P.27 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PIMIENTOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30 KCAL.665
H.C.95 LIP:18 P.26 KM 0

CARACOLITOS A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

31 KCAL.803
H.C.38 LIP:34 P.48 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3 KCAL.947
H.C.82 LIP:44 P.52 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10 KCAL.728
H.C.71 LIP:32 P.22 KM 0

PATATAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17 KCAL.590
H.C.42 LIP:23 P.27 KM 0

SOPA CASERA DE FIDEOS
FILETE DE PERNIL CON CHAMPIÑONES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24 KCAL.664
H.C.74 LIP:12 P.51 KM 0

ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO Y QUESO
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

31 KCAL.803
H.C.38 LIP:34 P.48 KM 0

VAINAS AL PIMENTÓN
MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4 KCAL.687
H.C.66 LIP:26 P.41 KM 0

GARBANZOS GUIADOS
LOMO DE CERDO ADOBADO CON PIMIENTOS CONFITADOS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

18 KCAL.682
H.C.69 LIP:24 P.46 KM 0

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA REBOZADA CON TOMATE LAMINADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25 KCAL.676
H.C.64 LIP:29 P.30 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR