






ASTELEHENA




2




ASTEARTEA

3 KCAL.273
H.C.30 LIP.4 P.24  



ELTZEKO DILISTAK
 LEGATZA LABEAN BARATXURI ETA PERREXIL BIRFRIJUAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






ASTEAZKENA

4 KCAL.471
H.C.33 LIP.21 P.27 




PATATAK ERRIOXAR ERARA
 OILASKO IZTER ERREA PERRETIXIKOEKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA





OSTEGUNA


5 KCAL.348
H.C.21 LIP.14 P.13  











ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
 PERNIL XERRA BIRRINEZTATUA ENTSALADAREKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA



OSTIRALA




6 KCAL.338
H.C.39 LIP.11 P.22   


MAKARROIAK BOLONESA ERARA
 BAKAILAOA LABEAN ENTSALADAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






9 KCAL.336
H.C.35 LIP.7 P.11 



AZALOREA OLIO ERREAZ URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK TOMATE XERRATUAREKIN
         JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




10 KCAL.284
H.C.23 LIP.2 P.17 



BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
 OILASKO BULARKIA PIPERREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA





11 KCAL.290
H.C.32 LIP.10 P.5 


KALABAZA KREMA
 PATATA TORTILA LABEAN ENTSALADAREKIN
  JOGURT NATURALA LAKTOSA GABEA




12 KCAL.333
H.C.42 LIP.10 P.17  


ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN LEGATZA LABEAN KOXKERA SALTSAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




13 KCAL.288
H.C.30 LIP.6 P.23  



DILISTA BARAZKITXOEKIN
 TXERRI XOLOMO ONTZUTUA PERRETIXIKOEKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA








16 KCAL.349
H.C.42 LIP.9 P.10 



LANDAKO ARROZA FRANTZIAR TORTILA PIPERREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA





17 KCAL.306
H.C.26 LIP.10 P.15 



LEKAK PATATEKIN
 INDIOLAR ERREGOSIA JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA







18 KCAL.375
H.C.32 LIP.17 P.19  


GARBATZU GISATUAK
 BAKAILAOA ARRAUTZEZTATUA MAIONESAREKIN
    JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






19 KCAL.389
H.C.30 LIP.13 P.14  


KALABAZIN PUREA
 HANBURGESA JARDINERA ERARA
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA











20 KCAL.465
H.C.38 LIP.21 P.31  


KIRIBILKIAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
   OILASKO IZTER ERREA LETXUGAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA



23 KCAL.434
H.C.34 LIP.18 P.22 




DILISTAK TXORIZOAREKIN
  TXERRI PERNILA KALABAZIN SALTEATUAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






24 KCAL.281
H.C.31 LIP.6 P.8 


4 BARAZKIEKIN PUREA URDAIAZPIKO KROKETAK ETA BEXAMEL ARRAUTZAK TOMATE XERRATUAREKIN TOMATE XERRATUAREKIN
        JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA






25 KCAL.293
H.C.17 LIP.2 P.19 


BARAZKI MENESTRA OILASKO BULARKIA PERRETIXIKOEKIN JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA




26 KCAL.335
H.C.34 LIP.9 P.24   

KARAKOLTZOAK KARBONARA ERARA
  PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


27 KCAL.251
H.C.30 LIP.9 P.8 

BARBARRUN TXURI GISATUAK
 PATATA TORTILA LABEAN PIPER KONFITATUEKIN
  JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


30 KCAL.490
H.C.26 LIP.15 P.18 

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN HARAGI ALBONDIGA ETXEKO SALTSAN
 JOGURT NATURALA AZUKRE GABEA


LUNES

2

KCAL.336
H.C.35 LIP.7 P.11

COLIFLOR CON REFRITO
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON TOMATE LAMINADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

KCAL.336
H.C.35 LIP.7 P.11

COLIFLOR CON REFRITO
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON TOMATE LAMINADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

KCAL.349
H.C.42 LIP.9 P.10

ARROZ CAMPESTRE
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

KCAL.434
H.C.34 LIP.18 P.22

LENTEJAS CON CHORIZO

FILETE DE PERNIL
CON CALABACÍN SALTEADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

30

KCAL.490
H.C.26 LIP.15 P.18

GUISANTES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MARTES

3

KCAL.273
H.C.30 LIP.4 P.24

LENTEJAS GUIADAS

MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

KCAL.284
H.C.23 LIP.2 P.17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA

PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17

KCAL.306
H.C.26 LIP.10 P.15

VAINAS CON PATATAS

PAVO ESTOFADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24

KCAL.281
H.C.31 LIP.6 P.8

PURÉ DE 4 VERDURAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO CON TOMATE LAMINADO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

MIÉRCOLES

4

KCAL.471
H.C.33 LIP.21 P.27

PATATAS A LA RIOJANA

MUSLO DE POLLO ASADO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

KCAL.290
H.C.32 LIP.10 P.5

CREMA DE CALABAZA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL SIN LACTOSA

18

KCAL.375
H.C.32 LIP.17 P.19

GARBANZOS GUIADOS

BACALAO REBOZADO
CON MAYONESA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

25

KCAL.293
H.C.17 LIP.2 P.19

MENESTRA DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

JUEVES

5

KCAL.348
H.C.21 LIP.14 P.13

PURÉ DE VERDURAS VARIADAS

FILETE DE PERNIL EMPANADO
CON ENSALADA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

KCAL.333
H.C.42 LIP.10 P.17

ARROZ CON TOMATE CASERO

MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

KCAL.389
H.C.30 LIP.13 P.14

PURÉ DE CALABACÍN

HAMBURGUESA
A LA JARDINERA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

26

KCAL.335
H.C.34 LIP.9 P.24

CARACOLITOS A LA CARBONARA

PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

VIERNES

6

KCAL.338
H.C.39 LIP.11 P.22

MACARRONES A LA BOLOÑESA

BACALAO AL HORNO
EN SALSA VERDE

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

KCAL.288
H.C.30 LIP.6 P.23

LENTEJAS CON VERDURITAS

LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20

KCAL.465
H.C.38 LIP.21 P.31

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO

MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27

KCAL.251
H.C.30 LIP.9 P.8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS

TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CONFITADOS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

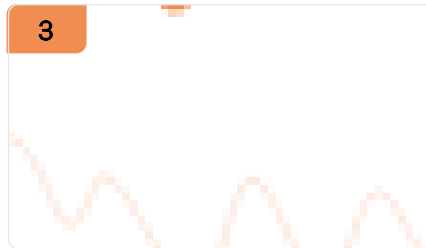
OSTEGUNA

OSTIRALA

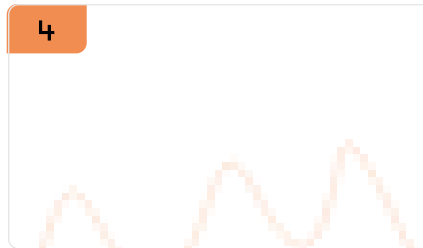
2



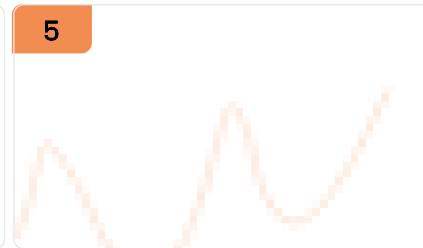
3



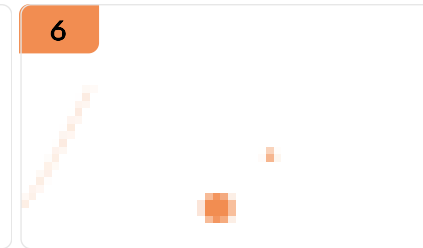
4



5



6



9

KCAL.762
H.C.81 LIP.20 P.16


AZALOREA OLIO ERREAZ
/ BARAZKI PUREAURDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
TOMATE XERRATUAREKIN

SASOIKO FRUTA

10

KCAL.632
H.C.67 LIP.2 P.31

BABARRUN GORRIAK BARAZKIEKIN
/ ENTSALADA MISTOAOILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

11

KCAL.629
H.C.76 LIP.17 P.16

KALABAZA KREMA
/ PISTOAPATATA TORTILA LABEAN
ENTSALADAREKIN
JOGURTA

12

KCAL.731
H.C.106 LIP.18 P.31

ARROZA ETXEKO TOMATEAREKIN
/LEGATZA LABEAN
KOKKERA SALTSAN
SASOIKO FRUTA

13

KCAL.618
H.C.70 LIP.4 P.32



ESPINAKAK PATATAREKIN

TXERRI XOLOMO ONTZUTUA
PERRETXIKOEKIN
SASOIKO FRUTA

16

KCAL.763
H.C.105 LIP.16 P.16LANDAKO ARROZA
/
/
FRANTZIAR TORTILA
PIPERREKIN
SASOIKO FRUTA

17

KCAL.611
H.C.51 LIP.20 P.30

LEKAK PATATEKIN
/ ASKOTARIKO BARAZKI PUREA
INDIOILAR ERREGOSIA
JOGURTA

18

KCAL.766
H.C.86 LIP.25 P.37


GARBATZU GISATUAK
/ ENTSALADA ILUSTRATUA
BAKAILAOA LABEAN
MAIONESAREKIN
SASOIKO FRUTA

19

KCAL.843
H.C.81 LIP.24 P.25


KALABAZIN PUREA
/ BROKOLIA OLIO ERREAZ
HANBURGESA
JARDINERA ERARA
SASOIKO FRUTA

20

KCAL.1058
H.C.104 LIP.44 P.55

PASTA (GLUTEN GABEA) ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKINHANBURGESA
/ OILASKO IZTER ERREA
LETXUGAREKIN
SASOIKO FRUTA

23

KCAL.807
H.C.94 LIP.26 P.25

PATATA ERREGOSIAK
/
TXERRI PERNILA
KALABAZIN SALTEATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

24

KCAL.719
H.C.83 LIP.20 P.12


4 BARAZKIETAKO PUREA
/ PORRUSALDA
URDAIAZPIKO KROKETAK GLUTEN GABEAK
TOMATE XERRATUAREKIN
SASOIKO FRUTA

25

KCAL.585
H.C.34 LIP.4 P.38

BARAZKI MENESTRA
/ KALABAZA KREMA
OILASKO BULARKIA
PERRETXIKOEKIN
JOGURTA

26

KCAL.789
H.C.94 LIP.20 P.42

PASTA (GLUTEN GABEA) KARBONARA ERARA
/
PALOMETA LABEAN TOMATE SALTSAREKIN
SASOIKO FRUTA

27

KCAL.567
H.C.82 LIP.15 P.12

BARBARRUN TXURI GISATUAK
/ ENTSALADA MISTOA
PATATA TORTILA LABEAN
PIPER KONFITATUEKIN
SASOIKO FRUTA

30

KCAL.1045
H.C.73 LIP.28 P.33

ILARRAK URDAIAZPIKOAREKIN
/ 4 BARAZKIETAKO PUREA
/
HARAGI ALBONDIGA
ETXEKO SALTSAN
SASOIKO FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

9 KCAL.762
H.C.81 LIP.20 P.16 KM 0 🌱

COLIFLOR CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
/ 🥛 / 🥛
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON TOMATE LAMINADO
🥛 🥛 🥛
FRUTA DE TEMPORADA

16 KCAL.763
H.C.105 LIP.16 P.16

ARROZ CAMPESTRE
/
/
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS
🥛
FRUTA DE TEMPORADA

23 KCAL.807
H.C.94 LIP.26 P.25 KM 0

PATATAS GUISADAS
/
🥛 /
FILETE DE PERNIL
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.1045
H.C.73 LIP.28 P.33 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN
/ PURÉ DE 4 VERDURAS
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA
🥛
FRUTA DE TEMPORADA

3

10 KCAL.632
H.C.67 LIP.2 P.31 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA
🥛 / 🥛
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

17 KCAL.611
H.C.51 LIP.20 P.30 KM 0

VAINAS CON PATATAS
/ PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
🥛 / 🥛
PAVO ESTOFADO
YOGUR
🥛

24 KCAL.719
H.C.83 LIP.20 P.12 KM 0 🌱

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ PORRUSALDA
/
CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN
CON TOMATE LAMINADO
🥛 🥛 🥛
FRUTA DE TEMPORADA

4

11 KCAL.629
H.C.76 LIP.17 P.16 KM 0

CREMA DE CALABAZA
/ PISTO
🥛 /
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
🥛 🥛 🥛
YOGUR
🥛

18 KCAL.766
H.C.86 LIP.25 P.37 KM 0 🌱

GARBANZOS GUISADOS
/ ENSALADA ILUSTRADA
🥛 / 🥛
BACALAO AL HORNO
CON MAYONESA
🥛 🥛
FRUTA DE TEMPORADA

25 KCAL.585
H.C.34 LIP.4 P.38 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE CALABAZA
/
🥛
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR
🥛

5

12 KCAL.731
H.C.106 LIP.18 P.31 🌱

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
/
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA
🥛
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.843
H.C.81 LIP.24 P.25 KM 0 🌱

PURÉ DE CALABACÍN
/ BRÓCOLI CON REFRITO
🥛 / 🥛
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA
🥛
FRUTA DE TEMPORADA

26 KCAL.789
H.C.94 LIP.20 P.42 🌱

PASTA SIN GLUTEN CARBONARA
/
🥛 /
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE
🥛
FRUTA DE TEMPORADA

6

13 KCAL.618
H.C.70 LIP.4 P.32 KM 0 🌱

ESPINACAS CON PATATAS
/
🥛 /
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

20 KCAL.1058
H.C.104 LIP.44 P.55 KM 0

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
🥛 🥛 /
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.567
H.C.82 LIP.15 P.12 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
/ ENSALADA MIXTA
🥛 / 🥛
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
🥛 🥛
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2








3

4



5

6








9 KCAL.737
H.C.91 LIP:11 P:18 KM 0

COLIFLOR CON REFRITO
/ PURÉ DE VERDURAS
/ 
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO
CON TOMATE LAMINADO
     
FRUTA DE TEMPORADA


10 KCAL.632
H.C.67 LIP:2 P:31 KM 0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
/ ENSALADA MIXTA
 / 
PECHUGA DE POLLO
CON PIMIENTOS
FRUTA DE TEMPORADA

11 KCAL.629
H.C.76 LIP:17 P:16 KM 0

CREMA DE CALABAZA
/ PISTO
 / 
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON ENSALADA
   
YOGUR



12 KCAL.731
H.C.106 LIP:18 P:31 KM 0

ARROZ CON TOMATE CASERO
/
/
MERLUZA AL HORNO
EN SALSA KOXKERA

FRUTA DE TEMPORADA




13 KCAL.641
H.C.81 LIP:10 P:43 KM 0

LENTEJAS CON VERDURITAS
/
/
LOMO DE CERDO ADOBADO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA







16 KCAL.763
H.C.105 LIP:16 P:16

ARROZ CAMPESTRE
/
/
TORTILLA FRANCESA
CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA




17 KCAL.611
H.C.51 LIP:20 P:30 KM 0

VAINAS CON PATATAS
/ PURÉ DE VERDURAS VARIADAS
 / 
PAVO ESTOFADO
YOGUR


18 KCAL.814
H.C.86 LIP:31 P:34 KM 0 EKO

GARBANZOS GUIADOS
/ ENSALADA ILUSTRADA
 / 
BACALAO REBOZADO
CON MAYONESA
   
FRUTA DE TEMPORADA

19 KCAL.843
H.C.81 LIP:24 P:25 KM 0 EKO

PURÉ DE CALABACÍN
/ BRÓCOLI CON REFRITO
 / 
HAMBURGUESA
A LA JARDINERA

FRUTA DE TEMPORADA








20 KCAL.995
H.C.97 LIP:39 P:58 EKO KM 0

ESPIRALES CON TOMATE CASERO Y QUESO
/
/
/
MUSLO DE POLLO ASADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA


23 KCAL.933
H.C.90 LIP:33 P:41 KM 0

LENTEJAS CON CHORIZO
/
/
FILETE DE PERNIL
CON CALABACÍN SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA


24 KCAL.569
H.C.81 LIP:4 P:12 KM 0

PURÉ DE 4 VERDURAS
/ PORRUSALDA
/
CROQUETAS DE JAMÓN Y HUEVOS CON
BECHAMEL CON TOMATE LAMINADO
      
FRUTA DE TEMPORADA





25 KCAL.585
H.C.34 LIP:4 P:38 KM 0

MENESTRA DE VERDURAS
/ CREMA DE CALABAZA
/
/
PECHUGA DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
YOGUR



26 KCAL.734
H.C.89 LIP:15 P:45 EKO KM 0

CARACOLITOS A LA CARBONARA
/
/
/
PALOMETA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

27 KCAL.567
H.C.82 LIP:15 P:12 KM 0

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
/ ENSALADA MIXTA
 / 
TORTILLA DE PATATA AL HORNO
CON PIMIENTOS CONFITADOS
 
FRUTA DE TEMPORADA

30 KCAL.1045
H.C.73 LIP:28 P:33 KM 0

GUISANTES CON JAMÓN
/ PURÉ DE 4 VERDURAS
/
ALBÓNDIGAS MIXTAS
EN SALSA CASERA

FRUTA DE TEMPORADA