

Astelehena-Lunes

1 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 633 Lip: 112,01 Prot: 20,37 HC: 58,66

8 Arroz entsalada
Ensalada de Arroz
Dilistak ortuko erara
Lentejas a la hortelana

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 791 Lip: 14,28 Prot: 28,60 HC: 137,93



15 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 635 Lip: 107,31 Prot: 16,82 HC: 63,87

22 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenario eta patata)
Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata)
Oilaskoa baratxuriarekin
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 522 Lip: 22,79 Prot: 28,45 HC: 51,52

Asteartea-Martes

2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de Ternera en Salsa
Barrengorri gisatuak
Champiñones en Guiso
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 909 Lip: 40,75 Prot: 33,39 HC: 93,64

9 Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de Cerdo a la Riojana
Piper erreak
Pimientos Asados
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 602 Lip: 27,63 Prot: 34,73 HC: 47,30

16 Dilistak txorizoarekin
Lentejas con chorizo
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 755 Lip: 30,02 Prot: 46,82 HC: 73,36

23 Pasta erregosia barazkitxoekin
Coditos Salteados con Verduritas

Legatza labean
Merluza al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 778 Lip: 29,46 Prot: 33,68 HC: 93,18

Asteazkena-Miercoles

3 Barazki-purea
Puré de verduras
Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 630 Lip: 28,33 Prot: 33,27 HC: 55,58

10 Landako entsalada
Ensalada Campera
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Azenario labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 695 Lip: 115,71 Prot: 24,90 HC: 68,24

17 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Txahal ragouta errea
Ragout de Ternera Asado
Patata-purea
Puré de patata
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 620 Lip: 15,82 Prot: 37,70 HC: 75,99

24

Osteguna-Jueves

4 Udaberriko entsalada
Ensalada Primavera
Oilasko erregosia saltsan
Estofado de pollo en salsa
Patatak labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 560 Lip: 23,62 Prot: 29,54 HC: 57,02

11 Babarrun nabar gisatuak
Alubias Pintas Guisadas
Limoitan erretako arrain freskoa
Pescado Fresco Asado al Limón
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 705 Lip: 26,50 Prot: 41,79 HC: 74,48

18 Txixirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos Asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 22,53 Prot: 42,05 HC: 94,43

25

Ostirala-Viernes

5 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras
Legatz frijitua
Merluza frita
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su Jugo
Ogia
Pan
Kcal: 785 Lip: 19,86 Prot: 44,12 HC: 105,90

12 Kalabazin-krema
Crema de calabacín
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de Ternera Empanado
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 706 Lip: 55,94 Prot: 33,68 HC: 67,50

19 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 856 Lip: 30,79 Prot: 22,38 HC: 121,42

26

DIA ESPECIAL

mediterránea

Astelehena-Lunes

1 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 633 Lip: 112,01 Prot: 20,37 HC: 58,66

8 Arroz entsalada
Ensalada de Arroz
Dilistak ortuko erara
Lentejas a la hortelana

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 791 Lip: 14,28 Prot: 28,60 HC: 137,93



15 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 635 Lip: 107,31 Prot: 16,82 HC: 63,87

22 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenario eta patata)
Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata)
Oilaskoa baratxuriarekin
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 522 Lip: 22,79 Prot: 28,45 HC: 51,52

Asteartea-Martes

2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de Ternera en Salsa
Barrengorri gisatuak
Champiñones en Guiso
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 909 Lip: 40,75 Prot: 33,39 HC: 93,64

9 Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Piper erreak
Pimientos Asados
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 533 Lip: 23,53 Prot: 33,14 HC: 41,53

16 Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 674 Lip: 24,34 Prot: 43,49 HC: 72,76

23 Pasta erregosia barazkitxoekin
Coditos Salteados con Verduritas

Legatza labean
Merluza al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 778 Lip: 29,46 Prot: 33,68 HC: 93,18

Asteazkena-Miercoles

3 Barazki-purea
Puré de verduras
Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 630 Lip: 28,33 Prot: 33,27 HC: 55,58

10 Landako entsalada
Ensalada Campera
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 695 Lip: 115,71 Prot: 24,90 HC: 68,24

17 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Txahal ragouta errea
Ragout de Ternera Asado
Patata-purea
Puré de patata
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 620 Lip: 15,82 Prot: 37,70 HC: 75,99

24

Osteguna-Jueves

4 Udaberriko entsalada
Ensalada Primavera
Oilasko erregosia saltsan
Estofado de pollo en salsa
Patatak labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 560 Lip: 23,62 Prot: 29,54 HC: 57,02

11 Babarrun nabar gisatuak
Alubias Pintas Guisadas
Limoitan erretako arrain freskoa
Pescado Fresco Asado al Limón
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 705 Lip: 26,50 Prot: 41,79 HC: 74,48

18 Txixirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos Asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 22,53 Prot: 42,05 HC: 94,43

25

Ostirala-Viernes

5 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras
Legatz frijitua
Merluza frita
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su Jugo
Ogia
Pan
Kcal: 785 Lip: 19,86 Prot: 44,12 HC: 105,90

12 Kalabazin-krema
Crema de calabacín
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de Ternera Empanado
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 706 Lip: 55,94 Prot: 33,68 HC: 67,50

19 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 856 Lip: 30,79 Prot: 22,38 HC: 121,42

26

DIA ESPECIAL

mediterránea

Astelehena-Lunes

1 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 633 Lip: 112,01 Prot: 20,37 HC: 58,66

8 Arroz entsalada
Ensalada de Arroz

Dilistak ortuko erara
Lentejas a la hortelana

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 791 Lip: 14,28 Prot: 28,60 HC: 137,93



15 Azenario-purea
Puré de zanahoria

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 635 Lip: 107,31 Prot: 16,82 HC: 63,87

22 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azenario eta patata)
Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata)
Barazki makilak
Varitas Vegetales
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 613 Lip: 29,83 Prot: 10,13 HC: 76,33

Asteartea-Martes

2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Hamburgesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Barrengorri erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 817 Lip: 28,47 Prot: 17,64 HC: 112,40

9 Menestra suetzitua
Menestra rehogada

Tofua tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Piper erreak
Pimientos Asados
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 652 Lip: 35,17 Prot: 26,48 HC: 50,43

16 Barazki salteatua (kalabazina, azenarioa, tomate eta tipula)
Salteado de verduras (calabacín, zanahoria, tomate y cebolla)
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Uraza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 594 Lip: 20,36 Prot: 25,88 HC: 79,52

23 Pasta erregosia barazkitxoekin
Coditos Salteados con Verduritas

Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 112,65 Prot: 22,70 HC: 92,52

Asteazkena-Miercoles

3 Barazki-purea
Puré de verduras
Barazki makilak
Varitas Vegetales
Azenario-entsalada
Ensalada de Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 618 Lip: 30,08 Prot: 10,91 HC: 76,49

10 Patata entsalada
Ensalada de Patata

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 668 Lip: 114,51 Prot: 21,00 HC: 68,24

17 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata

Txanpiñoi nahaskia
Revuelto de champiñón
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 496 Lip: 103,65 Prot: 16,80 HC: 50,93

24

Osteguna-Jueves

4 Udaberriko entsalada
Ensalada Primavera
Arrautza nahasiak
Huevos revueltos
Patatak labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 519 Lip: 108,54 Prot: 15,61 HC: 48,65

11 Hiru koloreko barazkiak (brokolia, kalabaza eta patata)
Verduras Tricolor (brócoli, calabaza y patata)
Babarrun nabar gisatuak
Alubias Pintas Guisadas
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 613 Lip: 18,25 Prot: 26,20 HC: 85,76

18 Pasta zopa
Sopa de pasta

Txitxirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 757 Lip: 19,08 Prot: 26,57 HC: 114,35

25

Ostirala-Viernes

5 Brokoli salteatua
Brócoli Salteado
Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Anana bere zukuuan
Piña en su Jugo
Ogia
Pan
Kcal: 642 Lip: 15,30 Prot: 27,14 HC: 94,22

12 Kalabazin-krema
Crema de calabacín

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 594 Lip: 110,83 Prot: 18,24 HC: 59,41

19 Arroza zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

DIA ESPECIAL

Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 856 Lip: 30,79 Prot: 22,38 HC: 121,42

26

Astelehena-Lunes

- 1 Leka salteatuak tomate-saltsarekin
Vainas salteadas con salsa de tomate
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 633 Lip: 112,01 Prot: 20,37 HC: 58,66
- 8 Arroz entsalada
Ensalada de Arroz
Dilistak ortuko erara
Lentejas a la hortelana

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 791 Lip: 14,28 Prot: 28,60 HC: 137,93
- 15 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Tomate-saltsa
Salsa de tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 635 Lip: 107,31 Prot: 16,82 HC: 63,87
- 22 Hiru koloreko barazkiak(kalabazina,azendaria eta patata)
Verduras Tricolor (calabacín,zanahoria y patata)
Barazki makilak
Varitas Vegetales
Uraza eta oliba beltza entsalada
Ensalada de Lechuga y Aceitunas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 613 Lip: 29,83 Prot: 10,13 HC: 76,33

Asteartea-Martes

- 2 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Hamburgesa begetala
Hamburguesa Vegetal
Barrengorri erregosiak
Champiñones rehogados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 817 Lip: 28,47 Prot: 17,64 HC: 112,40
- 9 Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Tofua tomate-saltsarekin
Tofu con salsa tomate
Piper erreak
Pimientos Asados
Jogurt naturala
Yogur Natural
Ogia
Pan
Kcal: 652 Lip: 35,17 Prot: 26,48 HC: 50,43
- 16 Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Gazta zatiak
Queso Porción
Ogia
Pan
Kcal: 674 Lip: 24,34 Prot: 43,49 HC: 72,76
- 23 Pasta erregosia barazkitxoekin
Coditos Salteados con Verduras

Legatza labean
Merluza al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 778 Lip: 29,46 Prot: 33,68 HC: 93,18

Asteazkena-Miercoles

- 3 Barazki-purea
Puré de verduras
Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 630 Lip: 28,33 Prot: 33,27 HC: 55,58
- 10 Landako entsalada
Ensalada Campera
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Azenarioa labean
Zanahoria al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 695 Lip: 115,71 Prot: 24,90 HC: 68,24
- 17 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Txanpiñoi nahaskia
Revuelto de champiñón
Tomate errea
Tomate asado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 496 Lip: 103,65 Prot: 16,80 HC: 50,93
- 24

Osteguna-Jueves

- 4 Udaberriko entsalada
Ensalada Primavera
Arrautza nahasiak
Huevos revueltos
Patatak labean
Patatas al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 519 Lip: 108,54 Prot: 15,61 HC: 48,65
- 11 Babarrun nabar gisatuak
Alubias Pintas Guisadas
Limoitan erretako arrain freskoa
Pescado Fresco Asado al Limón
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 705 Lip: 26,50 Prot: 41,79 HC: 74,48
- 18 Txixirioak barazkiekin
Garbanzos con verduras
Ajoarriero bakailaoa
Bacalao ajoarriero
Piper erreak
Pimientos Asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 768 Lip: 22,53 Prot: 42,05 HC: 94,43
- 25

Ostirala-Viernes

- 5 Babarrun zuriak barazkiekin
Alubias Blancas con Verduras
Legatz frijitua
Merluza frita
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga, Maíz y Zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su Jugo
Ogia
Pan
Kcal: 785 Lip: 19,86 Prot: 44,12 HC: 105,90
- 12 Kalabazin-krema
Crema de calabacín
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza, oliba beltza eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 594 Lip: 110,83 Prot: 18,24 HC: 59,41
- 19 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Postre berezia
Postre especial
Ogia
Pan
Kcal: 856 Lip: 30,79 Prot: 22,38 HC: 121,42
- 26



DIA ESPECIAL