

astelehena

6 843 kal P51,7 g L32,5 g H.K.81,2 g

- Euri zopa
- Oilasko paparra azenarioekin
- Arrozesnea

13 761 kal P59,5 g L26,2 g H.K.62,4 g

- Dilistak azenarioekin
- Oilasko errea uhazarekin
- Sagarra

20 758 kal P53,3 g L22,5 g H.K.71,9 g

- Indaba gorriak barazkiekin
- Giarra piperrekin
- Laranja

27 1069 kal P66,3 g L24,8 g H.K.140 g

- Arroza
- Indiolar rotia
- Banana

asteartea

7 1084 kal P52,1 g L35,5 g H.K.136 g

- Arroz milan erara
- Solomoa piperrekin
- Yogur naturala

14 668 kal P34,3 g L22,9 g H.K.74,4 g

- Lekak patatekin
- Legatza saltsa berdean
- Arrautzesnea

21 935 kal P34,3 g L35,9 g H.K.116 g

- Espinaka krema
- Enpanadiak uhazarekin
- Zaporeshko yogurta

28 1026 kal P48,9 g L48 g H.K.93,9 g

- Azenario krema
- Giarra uhazarekin
- Zaporeshko yogurta

asteazkena

1 838 kal P31,8 g L17,9 g H.K.133 g

- Arroza tomatearekin
- Legatza saltsa berdean
- Aranak

8 746 kal P26,9 g L36,5 g H.K.70 g

- Porrusalda
- Saltxitxak tomatearekin
- Laranja

15 986 kal P47,3 g L20,7 g H.K.147 g

- Arroza tomatearekin
- Txahal ragouta barazkiekin
- Madaria

22 938 kal P54,4 g L29,5 g H.K.108 g

- Espaguetiak tomatearekin
- Oilasko anka berakatzarekin
- Madaria

29 954 kal P52,6 g L36,1 g H.K.94,9 g

- Garbantzuak tomatearekin
- Tuna tomatearekin
- Mandarinak

osteguna

2 890 kal P17,7 g L35,8 g H.K.115 g

- Patatak makailaoarekin
- San jakoboa uhazarekin
- Sagarra

9 985 kal P48 g L36,5 g H.K.111 g

- Makarroiak boloniar erara
- Itsas oilarra uhazarekin
- Banana

16 808 kal P29,2 g L42 g H.K.82,8 g

- Fideo zopa
- Patata arrautzopila entsaladarekin
- Yogur naturala

23 675 kal P48,5 g L19,5 g H.K.72,5 g

- Marmitako
- Txahal biribilkia azenarioekin
- Yogur moussa

30 836 kal P34,5 g L31,6 g H.K.96,7 g

- Patatak saltsa berdean
- Albondigak saltsan
- Sagarra

ostirala

3 809 kal P57,8 g L20 g H.K.89,3 g

- Garbantzuko erregosiak
- Txahal biribilkia barrerogorriekin
- Madaria

10 917 kal P47 g L35,6 g H.K.96,4 g

- Kalabaza krema
- Txahal eskaloopa patatekin
- Zaporeshko yogurta

17 765 kal P37,6 g L27,2 g H.K.85,3 g

- Patatak txahal okelarekin
- Panga arrautzestatuta uhazarekin
- Sagarra

24 815 kal P49,7 g L24,8 g H.K.87,6 g

- Dilista erregosiak
- Miharra arrautzestatuta uhazarekin
- Sagarra

31 891 kal P56,3 g L22,4 g H.K.111 g

- Talarinak tomatearekin
- Txahal erregosla barrerogorriekin
- Yogur naturala



lunes

6 843 kcal P51,7 g L32,5 g H.C.81,2 g

- Sopa de lluvia
- Pechuga de pollo c/zanahorias
- Arroz con leche

13 761 kcal P59,5 g L26,2 g H.C.62,4 g

- Lentejas c/zanahoria
- Pollo asado c/lechuga
- Manzana

20 758 kcal P53,3 g L22,5 g H.C.71,9 g

- Alubias pintas c/verdura
- Guisaria c/pimientos
- Naranja

27 1069 kcal P66,3 g L24,8 g H.C.140 g

- Arroz tres delicias
- Roti de pavo
- Plátano

martes

7 1084 kcal P52,1 g L35,5 g H.C.136 g

- Arroz milanesa
- Lomo c/pimientos
- Yogur natural

14 668 kcal P34,3 g L22,9 g H.C.74,4 g

- Vainas c/patatas
- Merluza en salsa verde
- Natillas

21 935 kcal P34,3 g L35,9 g H.C.116 g

- Crema de espinacas
- Empanadillas c/lechuga
- Yogur sabores

28 1026 kcal P48,9 g L48 g H.C.93,9 g

- Crema de zanahorias
- Guisaria c/lechuga
- Yogur sabores

miércoles

1 838 kcal P31,8 g L17,9 g H.C.133 g

- Arroz c/tomate
- Merluza en salsa verde
- Ciruelas

8 746 kcal P26,9 g L36,5 g H.C.70 g

- Porrusalda
- Salchichas c/tomate
- Naranja

15 986 kcal P47,3 g L20,7 g H.C.147 g

- Arroz c/tomate
- Ragout de ternera c/verduras
- Pera

22 938 kcal P54,4 g L29,5 g H.C.108 g

- Espaguets c/tomate
- Muslo de pollo al ajillo
- Pera

29 954 kcal P52,6 g L36,1 g H.C.94,9 g

- Garbanzos c/verduras
- Atún c/tomate
- Mandarinas

jueves

2 890 kcal P17,7 g L35,8 g H.C.115 g

- Patatas c/bacalao
- San jacob c/lechuga
- Manzana

9 985 kcal P48 g L36,5 g H.C.111 g

- Macarrones boloñesa
- Filete de gallo c/lechuga
- Plátano

16 808 kcal P29,2 g L42 g H.C.82,8 g

- Sopa de fideos
- Tortilla de patata c/ensalada
- Yogur natural

23 675 kcal P48,5 g L19,5 g H.C.72,5 g

- Marmitako
- Redondo de ternera c/zanahorias
- Mousse de yogur

30 836 kcal P34,5 g L31,6 g H.C.96,7 g

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas en salsa
- Manzana

viernes

3 809 kcal P57,8 g L20 g H.C.89,3 g

- Garbanzos estofados
- Redondo de ternera c/champiñones
- Pera

10 917 kcal P47 g L35,6 g H.C.96,4 g

- Crema de calabaza
- Escalope de ternera c/patatas
- Yogur sabores

17 765 kcal P37,6 g L27,2 g H.C.85,3 g

- Patatas c/ternera
- Panga rebozado c/lechuga
- Manzana

24 815 kcal P49,7 g L24,8 g H.C.87,6 g

- Lentejas estofadas
- Lenguado rebozado c/lechuga
- Manzana

31 891 kcal P56,3 g L22,4 g H.C.111 g

- Tallarines c/tomate
- Ternera salteada c/champiñones
- Yogur natural