

| Astelehena / Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Asteartea / Martes                                                                                                                                                                                                                                                                        | Asteazkena/ Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Osteguna / Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ostirala / Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>3</div> <div>815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g</div> <div> <div>. Dilistak barazkiekin (1)</div> <div>. Txerri xolomoa entsaladarekin</div> <div>. Fruta</div> <div>. Lentejas con verduras</div> <div>. Lomo de cerdo con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>                           | <div>4</div> <div>622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g</div> <div> <div>. Lekak patatarekin</div> <div>. Txahal albondigak barazki saltsan (1)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Vainas con patata</div> <div>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</div> <div>. Fruta</div> </div> | <div>5</div> <div>843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g</div> <div> <div>. Pasta tomatearekin (1,3,6,10)</div> <div>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10)</div> <div>. Jogurt naturala (7)</div> <div>. Pasta con tomate</div> <div>. Merluza en salsa verde</div> <div>. Yogur natural</div> <div></div> </div> | <div>6</div> <div>700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g</div> <div> <div>. Txitxirioak barazkiekin</div> <div>. Patata tortila tomatearekin (3)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Garbanzos con verduras</div> <div>. Tortilla de patata con tomate</div> <div>. Fruta</div> </div>                                                     | <div>7</div> <div>672Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g</div> <div> <div>. Kuia krema</div> <div>. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Crema de calabaza</div> <div>. Pescado azul con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>                                |
| <div>10</div> <div>938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62</div> <div> <div>. Hegaluze marmitakoa (4,6)</div> <div>. Txerri saltxitxak entsaladarekin (12)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Marmitako de atún</div> <div>. Salchichas de cerdo con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>                | <div>11</div> <div>781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g</div> <div> <div>. Haragi-paella</div> <div>. Oilasko bularkia perretxikoekin</div> <div>. Fruta</div> <div>. Paella de carnes</div> <div>. Pechugas de pollo con champiñones</div> <div>. Fruta</div> </div>                    | <div>12</div> <div>705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g</div> <div> <div>. Babarrun txuriak azenarioarekin</div> <div>. Legatza erregosiarekin (2,4,14)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Alubias blancas con zanahoria</div> <div>. Merluza con refrito</div> <div>. Fruta</div> </div>                             | <div>13</div> <div>586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g</div> <div> <div>. Brokolia erregosiarekin</div> <div>. Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,2,14)</div> <div>. Jogurt naturala (7)</div> <div>. Brócoli con refrito</div> <div>. Revuelto de bacalao con ensalada</div> <div>. Yogur natural</div> </div> | <div>14</div> <div>608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g</div> <div> <div>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</div> <div>. Txahal eskalopea piperradarekin (1,3)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Ensalada mixta</div> <div>. Escalope de ternera con piperrada</div> <div>. Fruta</div> </div>         |
| <div>17</div> <div>972Kcal - Prot:44g - Lip:47g - HC:87g</div> <div> <div>. Pasta hirugiharrarekin (1,6,3,10)</div> <div>. Txahal hanburgesa barazki saltsan</div> <div>. Fruta</div> <div>. Pasta con beicon</div> <div>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</div> <div>. Fruta</div> </div> | <div>18</div> <div>763Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g</div> <div> <div>. Dilistak barazkiekin (1)</div> <div>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Lentejas con verduras</div> <div>. Merluza en salsa verde</div> <div>. Fruta</div> </div>        | <div>19</div> <div>650Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:57g</div> <div> <div>. Kuitxo krema</div> <div>. Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin (1,3,7)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Crema de calabacín</div> <div>. Montaditos de jamón y queso con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>               | <div>20</div> <div>710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g</div> <div> <div>. Barazki menestra</div> <div>. Arrain urdina (2,4,14)</div> <div>. Etxeko natilak (1,3,7)</div> <div>. Menestra de verduras</div> <div>. Pescado azul</div> <div>. Natillas caseras</div> </div>                                                           | <div>21</div> <div>723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g</div> <div> <div>. Babarrun gorriak barazkiekin</div> <div>. Patata tortila entsaladarekin (3)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Alubias pintas con verduras</div> <div>. Tortilla de patata con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div> |
| <div>24</div> <div>650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g</div> <div> <div>. Lekak patatarekin</div> <div>. Txahal albondigak barazki saltsan (1)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Vainas con patata</div> <div>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</div> <div>. Fruta</div> </div>             | <div>25</div> <div>650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g</div> <div> <div>. Lekale krema</div> <div>. Arroza tomatearekin</div> <div>. Fruta</div> <div>. Crema de legumbres</div> <div>. Arroz con tomate</div> <div>. Fruta</div> </div>                                                | <div>26</div> <div>715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g</div> <div> <div>. Txitxirioak barazkiekin</div> <div>. Legatza erregosiarekin (2,4,14)</div> <div>. Jogurt naturala (7)</div> <div>. Garbanzos con verduras</div> <div>. Merluza con refrito</div> <div>. Yogur natural</div> <div></div> </div>          | <div>27</div> <div>620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g</div> <div> <div>. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)</div> <div>. Oilasko izterra entsaladarekin</div> <div>. Fruta</div> <div>. Sopa de ave con fideos</div> <div>. Muslo de pollo con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>                                             | <div>28</div> <div>705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g</div> <div> <div>. Porrupatata</div> <div>. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)</div> <div>. Fruta</div> <div>. Porrupatata</div> <div>. Revuelto de huevo con ensalada</div> <div>. Fruta</div> </div>                                |