

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martres

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

6



Jaieguna Festivo

13

Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Azenarioak
Zanahorias
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 872 Lip: 17,27 Prot: 29,65 HC: 157,56

20

Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas

Oilasko errea
Pollo asado
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 867 Lip: 30,72 Prot: 42,46 HC: 101,71

27

Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 656 Lip: 19,32 Prot: 35,22 HC: 86,80

7

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 803 Lip: 29,93 Prot: 19,27 HC: 110,67

14

Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Legatz frijitua
Merluza frita
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan

Kcal: 659 Lip: 30,79 Prot: 31,99 HC: 65,45

21

Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas

Legatz arrautzaztatua
Merluza rebozada
Tomate eta azenariora entsalada
Ensalada de tomate y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan

Kcal: 762 Lip: 24,47 Prot: 48,04 HC: 90,91

28

Barazki-purea
Puré de verduras
York urdaiazpiko tortilla
Tortilla de jamón york
Arroz sueztitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 615 Lip: 26,57 Prot: 19,76 HC: 75,99

8

Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 485 Lip: 18,02 Prot: 33,92 HC: 41,36

15

Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 898 Lip: 31,75 Prot: 40,36 HC: 104,50

22

Azenario-purea
Puré de zanahoria

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 714 Lip: 37,58 Prot: 28,50 HC: 67,21

29

Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 674 Lip: 21,06 Prot: 42,81 HC: 81,82

9

Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 642 Lip: 16,48 Prot: 41,52 HC: 80,91

16

Kalabazin-purea
Puré de calabacín
Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 661 Lip: 23,18 Prot: 33,21 HC: 78,49

23

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Bakailaoa labean
Bacalao al horno
Uraza, artoa eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 743 Lip: 18,70 Prot: 24,72 HC: 116,12

30

Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones Integrales a la Napolitana
Txahal-raguta bere zukuan
Ragout de ternera en su jugo
Patatak
Patatas
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan

Kcal: 869 Lip: 23,89 Prot: 40,25 HC: 105,67

10

Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal erregosia jardinerara erara
Estofado de ternera a la jardineria
Patatak
Patatas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 560 Lip: 19,40 Prot: 30,54 HC: 68,56

17

Txitxirioak txorizoarekin
Garbanzos con chorizo
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 818 Lip: 36,28 Prot: 32,84 HC: 88,79

24

Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenariora eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral

Kcal: 517 Lip: 29,00 Prot: 18,28 HC: 47,80

31

Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan

Kcal: 674 Lip: 25,13 Prot: 31,85 HC: 79,67



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO O CARNE O LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE O HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

6



Jaieguna Festivo

13

Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
 Dilista erregosiak
 Lentejas estofadas
 Azenarioak
 Zanahorias
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 872 Lip: 17,27 Prot: 29,65 HC: 157,56

20

Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas

 Oilasko errea
 Pollo asado
 Patata erreak
 Patatas asadas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 867 Lip: 30,72 Prot: 42,46 HC: 101,71

27

Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
 Hanburgesa begetala
 Hamburguesa vegetal
 Piper erreak
 Pimientos asados
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 678 Lip: 23,32 Prot: 13,56 HC: 104,43

7

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
 Arrautza frijitua
 Huevo frito
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 803 Lip: 29,93 Prot: 19,27 HC: 110,67

14

Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
 Legatz frijitua
 Merluza frita
 Maionesa saltsa
 Salsa mahonesa
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogia
 Pan
Kcal: 659 Lip: 30,79 Prot: 31,99 HC: 65,45

21

Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas

 Legatz arrautzatzatua
 Merluza rebozada
 Tomate eta azenario entsalada
 Ensalada de tomate y zanahoria
 Gazta zatiak
 Queso porción
 Ogia
 Pan
Kcal: 762 Lip: 24,47 Prot: 48,04 HC: 90,91

28

Barazki-purea
Puré de verduras
 Tortilla frantsesa
 Tortilla francesa
 Arroz suetzitua
 Arroz rehogado
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 592 Lip: 25,82 Prot: 17,26 HC: 74,36

8

Menestra suetzitua
Menestra rehogada
 Oilasko-xerra plantxan
 Filete de pollo plancha
 Uraza eta tomate entsalada
 Ensalada de lechuga y tomate
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 485 Lip: 18,02 Prot: 33,92 HC: 41,36

15

Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
 Txahal-eskalope birrineztatua
 Escalope de ternera empanado
 Uraza eta tomate entsalada
 Ensalada de lechuga y tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 898 Lip: 31,75 Prot: 40,36 HC: 104,50

22

Azenario-purea
Puré de zanahoria

 Txahal-haragi-bolak saltsan
 Albóndigas de ternera en salsa
 Ilar salteatuak
 Guisantes salteados
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 714 Lip: 37,58 Prot: 28,50 HC: 67,21

29

Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
 Legatza labean
 Merluza al horno
 Uraza eta tomate entsalada
 Ensalada de lechuga y tomate
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 674 Lip: 21,06 Prot: 42,81 HC: 81,82

9

Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
 Arrain FRESKOA labean
 Pescado FRESCO al horno
 Patatak kalabazinarekin labean
 G. Patatas y calabacín al horno
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 642 Lip: 16,48 Prot: 41,52 HC: 80,91

16

Kalabazin-purea
Puré de calabacín
 Palometa tomate saltsan
 Palometa con tomate
 Pilaf arroza
 Arroz pilaf
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 661 Lip: 23,18 Prot: 33,21 HC: 78,49

23

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

 Bakailaoa labean
 Bacalao al horno
 Uraza, artoa eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 743 Lip: 18,70 Prot: 24,72 HC: 116,12

30

Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones Integrales a la Napolitana
 Txahal-raguta bere zukuan
 Ragout de ternera en su jugo
 Patatak
 Patatas
 Jogurt naturala
 Yogur natural
 Ogia
 Pan
Kcal: 869 Lip: 23,89 Prot: 40,25 HC: 105,67

10

Kalabaza-purea
Puré de calabaza
 Txahal erregosia jardineria erara
 Estofado de ternera a la jardineria
 Patatak
 Patatas
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 560 Lip: 19,40 Prot: 30,54 HC: 68,56

17

Txitxirio gisatuak
Garbanzos guisados
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Anana bere zukuan
 Piña en su jugo
 Ogi integrala
 Pan Integral
Kcal: 712 Lip: 28,10 Prot: 30,00 HC: 86,74

24

Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenario eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
 Gazta-tortilla
 Tortilla de queso
 Tomate ondua
 Tomate aliñado
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 528 Lip: 29,12 Prot: 18,55 HC: 50,14

31

Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
 Patata-tortilla
 Tortilla de patata
 Uraza eta azenario entsalada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Sasoiko fruta
 Fruta variada de temporada
 Ogia
 Pan
Kcal: 674 Lip: 25,13 Prot: 31,85 HC: 79,67




Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

- 6**
- 
Jaieguna Festivo
- 13** Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Azenarioak
Zanahorias
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 872 Lip: 17,27 Prot: 29,65 HC: 157,56
- 20** Barazki-purea
Puré de verduras
- Espiralak barazkiekin
Espirales con verduras
- Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 676 Lip: 17,50 Prot: 17,66 HC: 111,42
- 27** Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Hamburguesa begetala
Hamburguesa vegetal
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 678 Lip: 23,32 Prot: 13,56 HC: 104,43

- 7** Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 803 Lip: 29,93 Prot: 19,27 HC: 110,67
- 14** Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Legatz frijitua
Merluza frita
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 659 Lip: 30,79 Prot: 31,99 HC: 65,45
- 21** Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
- Legatz arrautzaztatua
Merluza rebozada
Tomate eta azenario entsalada
Ensalada de tomate y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 762 Lip: 24,47 Prot: 48,04 HC: 90,91
- 28** Barazki-purea
Puré de verduras
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Arroz sueztitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 592 Lip: 25,82 Prot: 17,26 HC: 74,36

- 8** Menestra sueztitua
Menestra rehogada
Espiralak Napoliko erara
Espirales a la Napolitana
- Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 750 Lip: 20,90 Prot: 19,89 HC: 104,06
- 15** Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Hamburgesa begetala
Hamburguesa vegetal
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 822 Lip: 28,03 Prot: 18,43 HC: 115,09
- 22** Azenario-purea
Puré de zanahoria
- Hamburgesa begetala
Hamburguesa vegetal
Patatak
Patatas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 625 Lip: 26,19 Prot: 11,26 HC: 86,82
- 29** Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 674 Lip: 21,06 Prot: 42,81 HC: 81,82

- 9** Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 642 Lip: 16,48 Prot: 41,52 HC: 80,91
- 16** Kalabazin-purea
Puré de calabacín
Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 661 Lip: 23,18 Prot: 33,21 HC: 78,49
- 23** Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
- Bakailaoa labean
Bacalao al horno
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 743 Lip: 18,70 Prot: 24,72 HC: 116,12
- 30** Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones Integrales a la Napolitana
- Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 770 Lip: 21,11 Prot: 20,64 HC: 112,04

- 10** Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 527 Lip: 24,45 Prot: 17,25 HC: 61,27
- 17** Txixirio gisatuak
Garbanzos guisados
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuak
Piña en su jugo
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 712 Lip: 28,10 Prot: 30,00 HC: 86,74
- 24** Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenarioa eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 528 Lip: 29,12 Prot: 18,55 HC: 50,14
- 31** Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 674 Lip: 25,13 Prot: 31,85 HC: 79,67

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

6



Jaieguna Festivo

13

Azenario-purea
Puré de zanahoria

Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras

Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 661 Lip: 17,65 Prot: 11,22 HC: 119,01

20

Makarroiak barazkiekin
Macarrones S/GLUTEN/HUEVO con verduritas

Oilasko errea
Pollo asado
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 841 Lip: 33,54 Prot: 36,24 HC: 94,53

27

Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 626 Lip: 21,66 Prot: 32,76 HC: 75,22

7

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 784 Lip: 32,39 Prot: 17,08 HC: 101,43

14

Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata

Legatza labean
Merluza al horno
Maionesa saltsa
Salsa mahonesa
Jogurt naturala
Yogur natural
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 565 Lip: 32,92 Prot: 27,88 HC: 38,76

21

Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria

Legatza labean
Merluza al horno
Tomate eta azenario entsalada
Ensalada de tomate y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 680 Lip: 23,68 Prot: 28,68 HC: 90,94

28

Barazki-purea
Puré de verduras

York urdaiazpiko tortilla
Tortilla de jamón york
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 585 Lip: 28,91 Prot: 17,30 HC: 64,41

8

Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Jogurt naturala
Yogur natural
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 467 Lip: 20,48 Prot: 31,73 HC: 32,12

15

S/GLUTEN makarroiak tomate-saltsarekin
Macarrones S/GLUTEN con salsa de tomate

Txahal-eskalopeak plantxan
Escalopines de ternera a la plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 748 Lip: 27,01 Prot: 31,37 HC: 89,45

22

Azenario-purea
Puré de zanahoria

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 684 Lip: 39,92 Prot: 26,04 HC: 55,63

29

Arroza zopa
Sopa de arroz

Legatza labean
Merluza al horno
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 509 Lip: 19,10 Prot: 25,28 HC: 60,11

9

Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Arrain FRESKOA labean
Pescado FRESCO al horno
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 612 Lip: 18,82 Prot: 39,06 HC: 69,33

16

Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Palometa tomate saltsan
Palometa con tomate
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 631 Lip: 25,52 Prot: 30,75 HC: 66,91

23

Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Bakailao labean
Bacalao al horno
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 22,26 HC: 104,54

30

Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones S/GLUTEN/HUEVO a la Napolitana

Txahal-raguta bere zukuan
Ragout de ternera en su jugo
Patatak
Patatas
Jogurt naturala
Yogur natural
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 854 Lip: 26,34 Prot: 34,03 HC: 104,94

10

Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal erregosia jardineria erara
Estofado de ternera a la jardineria
Patatak
Patatas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 530 Lip: 21,74 Prot: 28,08 HC: 56,98

17

Txitxirioak txorizoarekin
Garbanzos con chorizo

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 800 Lip: 38,74 Prot: 30,65 HC: 79,55

24

Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenario eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)

Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 498 Lip: 31,46 Prot: 16,09 HC: 38,56

31

Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Gluten gabeko ogia
Pan SIN gluten

Kcal: 644 Lip: 27,47 Prot: 29,39 HC: 68,09

Astelehena-Lunes



Jaieguna Festivo

- 6 Arroz salteatua barazkiekin
Arroz salteado con verduras
Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Azenarioak
Zanahorias
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 872 Lip: 17,27 Prot: 29,65 HC: 157,56
- 13 Espiralak barazkiekin
Espirales con verduritas

Oilasko errea
Pollo asado
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 867 Lip: 30,72 Prot: 42,46 HC: 101,71
- 20 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Txerri Solomoa Errioxako Erara
Lomo de cerdo a la riojana
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 656 Lip: 19,32 Prot: 35,22 HC: 86,80

Asteartea-Martres

- 7 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integral
Pan Integral
Kcal: 803 Lip: 29,93 Prot: 19,27 HC: 110,67
- 14 Leka salteatuak patatekin
Vainas salteadas con patata
Tortilla frantsesa
Tortilla francesa
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 569 Lip: 22,86 Prot: 21,05 HC: 71,28
- 21 Arroza salteatua azenariorarekin
Arroz salteado con zanahoria

Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Tomate eta azenariora entsalada
Ensalada de tomate y zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción
Ogia
Pan
Kcal: 850 Lip: 18,07 Prot: 30,77 HC: 148,19
- 28 Barazki-purea
Puré de verduras
York urdaiazpiko tortilla
Tortilla de jamón york
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 615 Lip: 26,57 Prot: 19,76 HC: 75,99

Asteazkena-Miercoles

- 8 Menestra suetzitua
Menestra rehogada
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogi integral
Pan Integral
Kcal: 485 Lip: 18,02 Prot: 33,92 HC: 41,36
- 15 Makarroi integralak tomate-saltsarekin
Macarrones integrales con salsa de tomate
Txahal-eskalope birrineztatua
Escalope de ternera empanado
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 898 Lip: 31,75 Prot: 40,36 HC: 104,50
- 22 Azenario-purea
Puré de zanahoria

Txahal-haragi-bolak saltsan
Albóndigas de ternera en salsa
Ilar salteatuak
Guisantes salteados
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 714 Lip: 37,58 Prot: 28,50 HC: 67,21
- 29 Dilista erregosiak
Lentejas estofadas
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga y tomate
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogi integral
Pan Integral
Kcal: 660 Lip: 18,07 Prot: 46,94 HC: 81,41

Osteguna-Jueves

- 9 Babarrun zuri erregosiak
Alubias blancas estofadas
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Patatak kalabazinarekin labean
G. Patatas y calabacín al horno
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 678 Lip: 19,18 Prot: 46,05 HC: 79,24
- 16 Kalabazin-purea
Puré de calabacín
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 557 Lip: 15,46 Prot: 32,34 HC: 75,35
- 23 Arroz zuria tomate-saltsarekin
Arroz blanco con salsa de tomate

Hamburguesa begetala
Hamburguesa vegetal
Uraza, artoa eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 894 Lip: 28,08 Prot: 15,13 HC: 140,98
- 30 Makarroi integralak Napoliko erara
Macarrones Integrales a la Napolitana
Txahal-raguta bere zukuan
Ragout de ternera en su jugo
Patatak
Patatas
Jogurt naturala
Yogur natural
Ogia
Pan
Kcal: 869 Lip: 23,89 Prot: 40,25 HC: 105,67

Ostirala-Viernes

- 10 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal erregosia jardineria erara
Estofado de ternera a la jardineria
Patatak
Patatas
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 560 Lip: 19,40 Prot: 30,54 HC: 68,56
- 17 Txixiriok txorizoarekin
Garbanzos con chorizo
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuan
Piña en su jugo
Ogi integral
Pan Integral
Kcal: 818 Lip: 36,28 Prot: 32,84 HC: 88,79
- 24 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenariora eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Tomate ondua
Tomate aliñado
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 528 Lip: 29,12 Prot: 18,55 HC: 50,14
- 31 Babarrun nabar gisatuak
Alubias pintas guisadas
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenariora entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta variada de temporada
Ogia
Pan
Kcal: 674 Lip: 25,13 Prot: 31,85 HC: 79,67



Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes



- 6 Arzenario-purea
Puré de zanahoria

Arroz salteatua barazkiekin, tomaterik gabe
Arroz salteado con verduras SIN TOMATE

Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 679 Lip: 14,86 Prot: 13,45 HC: 129,09
- 13 Barazki-purea
Puré de verduras SIN judía verde

Oilasko errea
Pollo asado
Patata erreak
Patatas asadas
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 682 Lip: 34,65 Prot: 34,05 HC: 57,12
- 20 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Piper erreak
Pimientos asados
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 608 Lip: 18,02 Prot: 33,94 HC: 79,57

- 7 Arroz salteatua barazkiekin, tomaterik gabe
Arroz salteado con verduras SIN TOMATE
Arrautza frijitua
Huevo frito
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 708 Lip: 25,85 Prot: 18,82 HC: 105,38
- 14 Patatak saltsa berdean
Patatas en salsa verde

Oilaskoa baratzuriarekin
Pechuga de pollo al ajillo
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Jogurt naturala
Yogur natural

Ogia
Pan
Kcal: 744 Lip: 17,98 Prot: 46,95 HC: 102,30
- 21 Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria

Dilista gisatuak barazkiekin
Lentejas guisadas
Azenario-entsalada
Ensalada de zanahoria
Gazta zatiak
Queso porción

Ogia
Pan
Kcal: 861 Lip: 18,35 Prot: 31,65 HC: 149,93
- 28 Barazki-purea
Puré de verduras SIN judía verde
York urdaiazpiko tortilla
Tortilla de jamón york
Arroz suetzitua
Arroz rehogado
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 602 Lip: 26,47 Prot: 18,76 HC: 73,89

- 8 Azenario-purea
Puré de zanahoria
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Jogurt naturala
Yogur natural

Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 545 Lip: 20,68 Prot: 34,08 HC: 56,97
- 15 Arroza salteatua azenarioarekin
Arroz salteado con zanahoria

Txahal-eskalopeak plantxan
Escalopines de ternera a la plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 753 Lip: 20,59 Prot: 34,43 HC: 113,05
- 22 Azenario-purea
Puré de zanahoria

Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 575 Lip: 27,46 Prot: 17,35 HC: 66,24
- 29 Arroza zopa
Sopa de arroz
Oilasko-xerra plantxan
Filete de pollo plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 507 Lip: 13,61 Prot: 31,20 HC: 67,55

- 9 Kalabazina labean patatekin
Patatas con calabacín al horno
Solomo-zinta plantxan
Cinta de lomo a la plancha
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 519 Lip: 18,40 Prot: 32,12 HC: 58,32
- 16 Kalabazin-purea
Puré de calabacín

Palometa labean
Palometa al horno
Pilaf arroza
Arroz pilaf
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 632 Lip: 23,13 Prot: 33,01 HC: 75,76
- 23 Arroz salteatua barazkiekin, tomaterik gabe
Arroz salteado con verduras SIN TOMATE

Bakailaoa labean
Bacalao al horno
Uraza, artoa eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 648 Lip: 14,62 Prot: 24,27 HC: 110,83
- 30 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal-raguta bere zukuán tomaterik gabe
Ragout de ternera en su jugo SIN TOMATE
Patatak
Patatas
Jogurt naturala
Yogur natural

Ogia
Pan
Kcal: 529 Lip: 16,49 Prot: 32,52 HC: 63,33

- 10 Kalabaza-purea
Puré de calabaza
Txahal erregosia jardineria erara DIETA
Estofado de ternera a la jardineria DIETA
Patatak
Patatas
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 548 Lip: 19,34 Prot: 29,80 HC: 66,51
- 17 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenario eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Anana bere zukuán
Piña en su jugo

Ogi integrala
Pan Integral
Kcal: 483 Lip: 23,93 Prot: 15,16 HC: 51,80
- 24 Hiru koloreko barazkiak (kalabazina, azenario eta patata)
Verdura tricolor (calabacín, zanahoria y patata)
Gazta-tortilla
Tortilla de queso
Uraza eta tomate entsalada
Ensalada de lechuga
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 509 Lip: 27,20 Prot: 19,00 HC: 49,48
- 31 Arroz salteatua barazkiekin, tomaterik gabe
Arroz salteado con verduras SIN TOMATE
Patata-tortilla
Tortilla de patata
Uraza eta azenario entsalada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Sasoiko fruta (MELOIRIK ETA MAHATSIK EZ)
Fruta variada de temporada (NO MELÓN NI UVA)
Ogia
Pan
Kcal: 747 Lip: 24,58 Prot: 20,27 HC: 116,26