

# URRIA

## Astelehena

## Asteartea

## Asteazkena

## Osteguna

## Ostirala

2 **1°** Dilistak porruekin  
**2º** Saltxitxa erreak ketxuparekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 861 Glu 103 Lip 35 Pro 37

3 **1°** Hiru gutuziako arroza  
**2º** Albondigak barrengorriekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 866 Glu 133 Lip 22 Pro 41

4 **1°** Garbantzuak txorizoarekin  
**2º** Makailu frijitua arto entsaladarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 855 Glu 104 Lip 29 Pro 49

5 **1°** Barazki purea  
**2º** Txahal eskalopea piperrekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 790 Glu 84 Lip 34 Pro 39

6 **1°** Fideo zopa  
**2º** Patata tortila uhazarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 739 Glu 86 Lip 34 Pro 22

9 **1°** Tailarinak tomate eta arrautzarekin  
**2º** Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 850 Glu 124 Lip 32 Pro 24

10 **1°** Indaba zuriak barazkiekin  
**2º** Txahal hanburgesak barrengorriekin  
**Postrea** E. Jogurta **Ogia**  
Kcal 880 Glu 105 Lip 30 Pro 51

11 **1°** Ziazberba krema  
**2º** Oilasko izter errea txip patatekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 876 Glu 89 Lip 35 Pro 45

12 JAIA

13 ZUBIA

16 **1°** Euri zopa  
**2º** Legatz frijitua arto entsaladarekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 705 Glu 79 Lip 31 Pro 30

17 **1°** Kuitxo krema  
**2º** Patata tortila uhazarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

18 **1°** Entsalada ilustratua/Barazki purea  
**2º** Txahal gisatua barrengorriekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 811 Glu 85 Lip 33 Pro 47

19 **1°** Espagetiak tomatearekin  
**2º** Oilasko bularki bir. azenario eta kuitxoarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 753 Glu 114 Lip 19 Pro 37

20 **1°** Garbantzuak txorizoarekin  
**2º** Izokin errea mahonesarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 982 Glu 87 Lip 51 Pro 47

23 **1°** Ilarrak urdai./Barazki purea  
**2º** Hegaluze enpanadilak uhazarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 806 Glu 101 Lip 37 Pro 20

24 **1°** Makarroiak tomate eta barazkiekin  
**2º** Txerri solomo adobatua piperrekin  
**Postrea** Txoko Natilak **Ogia**  
Kcal 789 Glu 114 Lip 21 Pro 41

25 **1°** Dilistak arrozarekin  
**2º** Legatz errea saltsa berdean  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 754 Glu 109 Lip 20 Pro 38

26 **1°** Porrusaltsa krema  
**2º** Txahal eskalopea barrengorriekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 758 Glu 83 Lip 32 Pro 37

27 **1°** Indaba gorriak azenarioarekin  
**2º** Patata tortila entsaladarekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 895 Glu 112 Lip 33 Pro 38

30 **1°** Espagetiak tomatearekin  
**2º** Makailu frijitua mahonesarekin  
**Postrea** Fruta **Ogia**  
Kcal 897 Glu 112 Lip 35 Pro 39

31 **1°** Kanpera entsalada/Barazki purea  
**2º** Txahal gisatua barazkiekin  
**Postrea** Jogurta **Ogia**  
Kcal 827 Glu 79 Lip 36 Pro 47

# OCTUBRE

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

2 **1°** Lentejas con puerros  
**2º** Salchichas al horno con ketchup  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 861 Glu 103 Lip 35 Pro 37

3 **1°** Arroz tres delicias  
**2º** Albóndigas con champiñones  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 866 Glu 133 Lip 22 Pro 41

4 **1°** Garbanzos con chorizo  
**2º** Bacalao rebozado con ensalada de maíz  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 855 Glu 104 Lip 29 Pro 49

5 **1°** Puré de verduras  
**2º** Escalope de ternera con pimientos  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 790 Glu 84 Lip 34 Pro 39

6 **1°** Sopa de fideo  
**2º** Tortilla de patata con lechuga  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 739 Glu 86 Lip 34 Pro 22

9 **1°** Tallarines con tomate y huevo  
**2º** Croquetas de jamón con ensalada  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 850 Glu 124 Lip 32 Pro 24

10 **1°** Alubias blancas con verduras  
**2º** Hamburguesas de ternera c/champiñones  
**Postre** Yogur bebible **Pan**  
Kcal 880 Glu 105 Lip 30 Pro 51

11 **1°** Crema de espinacas  
**2º** Muslo de pollo asado con chips  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 876 Glu 89 Lip 35 Pro 45

12 FIESTA

13 PUENTE

16 **1°** Sopa de lluvia  
**2º** Merluza a la romana con ensalada de maíz  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 705 Glu 79 Lip 31 Pro 30

17 **1°** Crema de calabacín  
**2º** Tortilla de patata con lechuga  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

18 **1°** Ensalada ilustrada/Puré de verduras  
**2º** Guisado de ternera con champiñones  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 811 Glu 85 Lip 33 Pro 47

19 **1°** Espaguetis con tomate  
**2º** Pechuga de pollo emp. con zan y calab  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 753 Glu 114 Lip 19 Pro 37

20 **1°** Garbanzos con chorizo  
**2º** Salmón al horno con mahonesa  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 982 Glu 87 Lip 51 Pro 47

23 **1°** Guisantes con jamón/Puré de verduras  
**2º** Empanadillas de atún con lechuga  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 806 Glu 101 Lip 37 Pro 20

24 **1°** Macarrones con tomate y verduras  
**2º** Lomo adobado de cerdo con pimientos  
**Postre** Natillas **Pan**  
Kcal 789 Glu 114 Lip 21 Pro 41

25 **1°** Lentejas con arroz  
**2º** Merluza al horno en salsa verde  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 754 Glu 109 Lip 20 Pro 38

26 **1°** Crema de porrusalda  
**2º** Escalope de ternera con champiñones  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 758 Glu 83 Lip 32 Pro 37

27 **1°** Alubias rojas con zanahoria  
**2º** Tortilla de patata con ensalada  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 895 Glu 112 Lip 33 Pro 38

30 **1°** Espaguetis con tomate  
**2º** Bacalao rebozado con mahonesa  
**Postre** Fruta **Pan**  
Kcal 897 Glu 112 Lip 35 Pro 39

31 **1°** Ensalada campera/Puré de verduras  
**2º** Guisado de ternera a la jardinera  
**Postre** Yogur **Pan**  
Kcal 827 Glu 79 Lip 36 Pro 47