

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

				1
4	5	6	7 KCAL 989 P. 31 LIP. 33 H.C. 148 ■ PAELLA ■ SAN JAKOBOA PISTOAREKIN ■ ARRAUTZESNEA ■ OGIA	8 KCAL 700 P. 31 LIP. 33 H.C. 73 ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
11 KCAL 641 P. 36 LIP. 16 H.C. 89 ■ PORRUSALDA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA PIPER GORRIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	12 KCAL 1039 P. 33 LIP. 51 H.C. 113 ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ FRANKFURT SALTXTXAK TOMATE ETA TXIP PATATEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	13 KCAL 784 P. 34 LIP. 30 H.C. 95 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	14 KCAL 1092 P. 26 LIP. 57 H.C. 128 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILO IRINEZTATUAK SALTSA BERDEAN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	15 KCAL 876 P. 44 LIP. 37 H.C. 94 ■ KALABAZIN KREMA ■ ENTSALADA ■ OILASKO BULARKIAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
18 KCAL 1283 P. 40 LIP. 77 H.C. 107 ■ ARABAKO EUSKAL BASERRI PATATAK OROZKOKO TXORIZOAREKIN ■ TXERRI ESKALOPEA PIPER GORRIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	19 KCAL 961 P. 39 LIP. 44 H.C. 108 ■ ARROZA SALTXTIXA ETA TXORIZOAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	20 KCAL 1141 P. 31 LIP. 43 H.C. 133 ■ ERRUSIAR ENTSALADA ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	21 KCAL 905 P. 52 LIP. 31 H.C. 104 ■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ■ OILASKO GISATUA ARROZ INTEGRALAREKIN ■ AZUKREDUN JOGURT NATURALA ■ OGIA	22 KCAL 774 P. 43 LIP. 22 H.C. 101 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZA NAHASIAK PATATA ETA URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN ■ MUXIKA URAZUKRETAN ■ OGIA
25 KCAL 758 P. 30 LIP. 30 H.C. 95 ■ KODITOA TOMATE ETA TXORIZOAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	26 KCAL 797 P. 57 LIP. 24 H.C. 91 ■ INDABA ZURIAK SAHIESKIAREKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	27 KCAL 684 P. 45 LIP. 23 H.C. 77 ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ OILASKO BULARKI BIRRINEZTATUAK LETXUGAREKIN ■ IZOZKIA ■ OGIA	28 KCAL 930 P. 24 LIP. 25 H.C. 153 ■ BARAZKI PUREA ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PIZZA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	29 KCAL 886 P. 40 LIP. 37 H.C. 105 ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ ZAPATARIA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 KCAL 742 P. 32 LIP. 17 H.C. 119 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	2 KCAL 993 P. 51 LIP. 36 H.C. 114 ■ ZERBA ETA ZIAZERBA PUREA ■ ENTSALADA MISTOA ■ TXERRI SOLOMOA PATATA FRIJITUEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	3 KCAL 957 P. 24 LIP. 49 H.C. 112 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA MAIONESAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	4 KCAL 817 P. 25 LIP. 29 H.C. 113 ■ TALLARINAK NAPOLITAR ERARA ■ PATATA TORTILA PIPER GORRIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	5 KCAL 897 P. 27 LIP. 45 H.C. 95 ■ LEKA SUEZTITUAK ■ TXAHAL SALTXTITXA FRESKOK PATATA PUREAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
8	9	10 KCAL 767 P. 31 LIP. 30 H.C. 96 ■ MAKARROI SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ BEHIKI HANBURGESA LABAN EGINDA TOMATE ETA PIPERREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	11 KCAL 887 P. 39 LIP. 29 H.C. 116 ■ INDABA GORRIAK TXORIZOAREKIN ■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA LIZ ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	12 KCAL 714 P. 44 LIP. 28 H.C. 74 ■ HIZKI ZOPA ■ EUSKO LABELDUN LUMAGORII OILASKO IZTARRA TXIP PATATEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
15 KCAL 894 P. 46 LIP. 26 H.C. 122 ■ DILISTAK TXORIZOAREKIN ■ PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	16 KCAL 714 P. 22 LIP. 38 H.C. 75 ■ LEKAK TOMATE ETA PANADERA PATATEKIN ■ BEHIKI ALBONDIGAK SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	17 KCAL 846 P. 43 LIP. 32 H.C. 100 ■ KODITO GAINERREAK ■ OILASKO BULARKIAK BARRENGORRI SALTSAN ■ FRUTA ■ OGIA	18 KCAL 942 P. 38 LIP. 56 H.C. 103 ■ PATATAK ERRIOXAR ERARA ■ TXERRI GIHAR XERRA BIRRINEZTATUA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	19 KCAL 821 P. 31 LIP. 30 H.C. 115 ■ PAELLA ■ LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA PIPER GORRIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA
22 KCAL 666 P. 21 LIP. 22 H.C. 98 ■ IZAR ZOPA OILASKO ETA ARRAUTZAREKIN ■ SAN JAKOBOA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	23 KCAL 926 P. 44 LIP. 39 H.C. 106 ■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA ■ ZAPATARIA TOMATEAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	24 KCAL 829 P. 55 LIP. 26 H.C. 95 ■ INDABA ZURIAK SAHIESKIAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ FRUTA ■ OGIA	25 KCAL 981 P. 33 LIP. 41 H.C. 122 ■ BARAZKI PUREA ■ ENTSALADA MISTOA ■ PIZZA LETXUGAREKIN ■ IZOZKIA ■ OGIA	26 KCAL 702 P. 54 LIP. 15 H.C. 89 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
29 KCAL 673 P. 43 LIP. 17 H.C. 86 ■ PORRUSALDA ■ OILASKO GISATUA ARROZ INTEGRALAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA				

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	1 KCAL 961 P. 39 LIP. 44 H.C. 108 ■ ARROZA SALTXTIXA ETA TXORIZOAREKIN ■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	2 KCAL 1484 P. 47 LIP. 76 H.C. 129 ■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA ■ ERRUSIAR ENTSALADA ■ TXERRI ESKALOPEA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA	3 KCAL 957 P. 29 LIP. 46 H.C. 108 ■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN ■ EUSKO LABELA DUEN OKELAREKIN EGINDAKO ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	4 KCAL 739 P. 43 LIP. 23 H.C. 94 ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZA NAHASIAK PATATA ETA URDAIAZPIKO EGOSIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
7 KCAL 641 P. 36 LIP. 16 H.C. 89 ■ PORRUSALDA ■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA PIPER GORRIKIN ■ FRUTA ■ OGIA	8 KCAL 1069 P. 55 LIP. 50 H.C. 98 ■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN ■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	9 KCAL 828 P. 36 LIP. 31 H.C. 99 ■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN ■ ARRAUTZA FRIJITUAK PATATEKIN ■ BANILLA BUDINA ■ OGIA	10 KCAL 1049 P. 24 LIP. 56 H.C. 123 ■ ARROZA TOMATEAREKIN ■ LEGATZ MEDAILO IRINEZTATUAK SALTSA BERDEAN ■ FRUTA ■ OGIA	11 KCAL 1056 P. 32 LIP. 52 H.C. 113 ■ KALABAZIN KREMA ■ ENTSALADA ■ OILASKO NUGGETAK KETCHUPAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA
14 KCAL 885 P. 26 LIP. 38 H.C. 112 ■ KODITOA TOMATE ETA TXORIZOAREKIN ■ LEGATZ ZIRIAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	15 KCAL 797 P. 57 LIP. 24 H.C. 91 ■ INDABA ZURIAK SAHIESKIAREKIN ■ ZANKARRA PIPERRADAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	16 KCAL 603 P. 43 LIP. 17 H.C. 72 ■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN ■ OILASKO BULARKI BIRRINEZTATUAK LETXUGAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA	17 KCAL 970 P. 28 LIP. 27 H.C. 154 ■ BARAZKI PUREA ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PIZZA LETXUGAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA	18 KCAL 850 P. 45 LIP. 31 H.C. 105 ■ ARROZA OILASKOAREKIN ■ ZAPATARIA TOMATEAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak
 Barazkiak
 Haragiak
 Arrailiak
 Arrautza
 Fruta
 Esmektia

AFALTZEKO GOMENDIOAK

→ Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
 → Arroza, orekia edo patatak
 → Arraina edo arrautza
 → Haragi edo arrautza
 → Arraila edo haraglia
 → Esmektia edo fruta
 → Fruta

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7 KCAL 989 P. 31 LIP. 33 H.C. 148 ■ PAELLA ■ SAN JACOBO CON PISTO ■ NATILLAS ■ PAN	8 KCAL 700 P. 31 LIP. 33 H.C. 73 ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN
11 KCAL 641 P. 36 LIP. 16 H.C. 89 ■ PORRUSALDA ■ LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	12 KCAL 1039 P. 33 LIP. 51 H.C. 113 ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE Y PATATAS CHIPS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	13 KCAL 784 P. 34 LIP. 30 H.C. 95 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FRUTA ■ PAN	14 KCAL 1092 P. 26 LIP. 57 H.C. 128 ■ ARROZ CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA ENHARINADOS EN SALSA VERDE ■ FLAN VAINILLA ■ PAN	15 KCAL 876 P. 44 LIP. 37 H.C. 94 ■ CREMA DE CALABACÍN ■ ENSALADA CAMPERA ■ PECHUGAS DE POLLO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
18 KCAL 1283 P. 40 LIP. 77 H.C. 107 ■ PATATAS EUSKAL BASERRI DE ÁLAVA CON CHORIZO DE OROZKO ■ ESCALOPE DE CERDO CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN	19 KCAL 961 P. 39 LIP. 44 H.C. 108 ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ BACALAO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	20 KCAL 1141 P. 31 LIP. 43 H.C. 133 ■ ENSALADILLA RUSA ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO A LA JARDINERA ■ FRUTA ■ PAN	21 KCAL 905 P. 52 LIP. 31 H.C. 104 ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ MEDALLÓN DE POLLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL ■ YOGURT NATURAL AZUCARADO ■ PAN	22 KCAL 774 P. 43 LIP. 22 H.C. 101 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS Y YORK ■ MELOCOTÓN EN ALMÍBAR ■ PAN
25 KCAL 758 P. 30 LIP. 30 H.C. 95 ■ CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	26 KCAL 797 P. 57 LIP. 24 H.C. 91 ■ ALUBIAS BLANCAS CON COSTILLA ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	27 KCAL 684 P. 45 LIP. 23 H.C. 77 ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS CON LECHUGA ■ HELADO ■ PAN	28 KCAL 930 P. 24 LIP. 25 H.C. 153 ■ PURÉ DE VERDURA ■ VAINAS REHOGADAS ■ PIZZA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	29 KCAL 886 P. 40 LIP. 37 H.C. 105 ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ ZAPATERO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN

LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES

1 KCAL 742 P. 32 LIP. 17 H.C. 119 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	2 KCAL 993 P. 51 LIP. 36 H.C. 114 ■ PURÉ DE ACELGAS Y ESPINACAS ■ ENSALADA MIXTA ■ LOMO FRESCO CON PATATAS FRITAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	3 KCAL 957 P. 24 LIP. 49 H.C. 112 ■ ARROZ CON TOMATE ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON MAHONESA ■ FRUTA ■ PAN	4 KCAL 817 P. 25 LIP. 29 H.C. 113 ■ TALLARINES NAPOLITANA ■ TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS ROJOS ■ YOGURT SABORES ■ PAN	5 KCAL 897 P. 27 LIP. 45 H.C. 95 ■ VAINAS REHOGADAS ■ SALCHICHAS FRESCAS DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA ■ FRUTA ■ PAN
8	9	10 KCAL 767 P. 31 LIP. 30 H.C. 96 ■ MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ HAMBURGUESA DE VACUNO AL HORNO CON TOMATE Y PIMIENTOS ■ FRUTA ■ PAN	11 KCAL 887 P. 39 LIP. 29 H.C. 116 ■ ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO ■ CROQUETAS CON JAMÓN YORK Y ENSALADA LIZ ■ YOGURT SABORES ■ PAN	12 KCAL 714 P. 44 LIP. 28 H.C. 74 ■ SOPA DE LETRAS ■ MUSLO DE POLLO LUMAGORRI CON EUSKO LABEL CON CHIPS ■ FRUTA ■ PAN
15 KCAL 894 P. 46 LIP. 26 H.C. 122 ■ LENTEJAS CON CHORIZO ■ TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	16 KCAL 714 P. 22 LIP. 38 H.C. 75 ■ VAINAS CON TOMATE Y PATATA PANADERA ■ ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSAS ■ FRUTA ■ PAN	17 KCAL 846 P. 43 LIP. 32 H.C. 100 ■ CODITOS GRATINADOS ■ PECHUGAS DE POLLO EN SALSAS DE CHAMPIÑÓN ■ FRUTA ■ PAN	18 KCAL 942 P. 38 LIP. 56 H.C. 103 ■ PATATAS A LA RIOJANA ■ FILETE DE GUIARRA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN	19 KCAL 821 P. 31 LIP. 30 H.C. 115 ■ PAELLA ■ FILETE DE MERLUZA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN
22 KCAL 666 P. 21 LIP. 22 H.C. 98 ■ SOPA DE ESTRELLAS CON POLLO Y HUEVO ■ SAN JACOBO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN	23 KCAL 926 P. 44 LIP. 39 H.C. 106 ■ ARROZ TRES DELICIAS ■ ZAPATERO CON TOMATE ■ YOGURT SABORES ■ PAN	24 KCAL 829 P. 55 LIP. 26 H.C. 95 ■ ALUBIAS BLANCAS CON COSTILLA ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ FRUTA ■ PAN	25 KCAL 981 P. 33 LIP. 41 H.C. 122 ■ PURÉ DE VERDURA ■ ENSALADA MIXTA ■ PIZZA CON LECHUGA ■ HELADO ■ PAN	26 KCAL 702 P. 54 LIP. 15 H.C. 89 ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ MUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN
29 KCAL 673 P. 43 LIP. 17 H.C. 86 ■ PORRUSALDA ■ MEDALLÓN DE POLLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL ■ FRUTA ■ PAN				

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

→ Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 → Arroz, pasta o patata
 → Pescados o huevo
 → Carne o huevo
 → Pescado o carne
 → Lácteo o fruta
 → Fruta

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1 KCAL 961 P. 39 LIP. 44 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON SALCHICHAS Y CHORIZO ■ BACALAO ROMANA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>2 KCAL 1484 P. 47 LIP. 76 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ■ ENSALADILLA RUSA ■ ESCALOPE DE CERDO CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>3 KCAL 957 P. 29 LIP. 46 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGUETIS CON TOMATE ■ ALBONDIGAS ELABORADAS CON TERNERA EUSKO LABEL A LA JARDINERA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>4 KCAL 739 P. 43 LIP. 23 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS Y YORK ■ FRUTA ■ PAN
<p>7 KCAL 641 P. 36 LIP. 16 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PORRUSALDA ■ LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS ROJOS ■ FRUTA ■ PAN 	<p>8 KCAL 1069 P. 55 LIP. 50 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y BACON ■ ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>9 KCAL 828 P. 36 LIP. 31 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ GARBANZOS CON VERDURA ■ HUEVOS FRITOS CON PATATAS ■ FLAN VAINILLA ■ PAN 	<p>10 KCAL 1049 P. 24 LIP. 56 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON TOMATE ■ MEDALLONES DE MERLUZA ENHARINADOS EN SALSA VERDE ■ FRUTA ■ PAN 	<p>11 KCAL 1056 P. 32 LIP. 52 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CREMA DE CALABACÍN ■ ENSALADA CAMPERA ■ NUGGETS DE POLLO CON KETCHUP ■ YOGURT SABORES ■ PAN
<p>14 KCAL 885 P. 26 LIP. 38 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO ■ VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>15 KCAL 797 P. 57 LIP. 24 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ALUBIAS BLANCAS CON COSTILLA ■ ZANCARRÓN CON PIPERRADA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>16 KCAL 603 P. 43 LIP. 17 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ SOPA DE AVE CON FIDEOS ■ PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS CON LECHUGA ■ FRUTA ■ PAN 	<p>17 KCAL 970 P. 28 LIP. 27 H.C. 154</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ PURÉ DE VERDURA ■ VAINAS REHOGADAS ■ PIZZA CON LECHUGA ■ YOGURT SABORES ■ PAN 	<p>18 KCAL 850 P. 45 LIP. 31 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ CON POLLO ■ ZAPATERO CON TOMATE ■ FRUTA ■ PAN
21	22	23	24	25
28	29	30	31	