

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			5	6
<p>9 kcal700 P.31 LIP.19 H.C. 103 Dilistak txorizoarekin Patata tortila letxugarekin Fruta Ogia</p>	<p>10 kcal 640 P.22 LIP18 H.C. 100 Lekaka tomata eta panadera patatatekin Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin Jogurta Ogia</p>	<p>11 kcal 727 P.46 LIP.18 H.C.100 Indaba gorriak barazkiekin Oilasko bularkiak barregorri saltsan Fruta Ogia</p>	<p>12 Kcal810 P.36 LIP.46 H.C. Barazki purea + Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin Jogurta Ogia</p>	<p>13 kcal1036 P.25 LIP.55H.C.121 Arroza tomatearekin Legatz medailo arrautzatuak piperrekin + Fruta Ogia</p>
<p>16 kcal704 P.27 LIP.24 H.C.98 Hegazti zopa fideoekin San jakoboa letxugarekin Fruta Ogia</p>	<p>17 Kcal961 P.31LIP.45 H.C.114 Arroza salbitxa eta txorizoarekin Legatz xerra erromatar erara limioarekin Jogurta Ogia</p>	<p>18 Kcal 854 P.44 LIP.31 H.C.102 Indaba zuriak barazkiekin Txahal xerra birrineztatuta txip patatekin Fruta Ogia</p>	<p>19 kcal867 P.48 LIP.30 H.C.103 Koditoak tomate eta txorizoarekin Txerri solomo ontzutua iper gorriekin Cala cao Ogia</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 693 P.25 LIP:22 H.C.101 Barazki purea + Behiki eta txerri hanburgelaban eginda tomate eta piperrekin Fruta Ogia</p>	<p>24 Kcal747 P.47 Lip.23 H.C90 Indaba zuriak txorizoarekin Bakailaoa erromatr erara letxugarekin + Jogurta Ogia</p>	<p>25 Kcal629 P.32LIP.23 H.C.76 kalabaza eta azenario krema + Txerri eskalopea piper gorriekin Fruat Ogia</p>	<p>26 kcal904 P.51 LIP.34 H.C 97 kiribilak tomatearekin Oilasko erregosia barazkiekin Jogurta Ogia</p>	<p>27 kcal671 P.28 Lip.17 H.C.103 Dilistak barazkiekin Patata tortila letxuga eta azenariarekin Fruta Ogia</p>
<p>30 kcal 675 P.35 LIP.21 H.C.88 Kalabazin krema + Txerri solomo ontzutua piper gorriekin Fruta Ogia</p>	<p>31 Kcal 950 P.54 LIP.38 H.C. 96 Makarroi salteatuak berregorri eta hirugiharrekin Indiolar erregosia barazkiekin Jogurta Ogia</p>			

Mayo'98 Pag. 1 de 1

R.C. 04.09 Rev. Nº 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9 kcal700 P.31 LIP.19 H.C. 103 Lentejas con chorizo Tortilla de patata con lechuga Fruta Pan</p>	<p>10 kcal 640 P.22 LIP18 H.C. 100 Vainas con tomate y patata panadera Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro Yogurt Pan</p>	<p>11 kcal 727 P.46 LIP.18 H.C.100 Alubias rojas con verdura Pechugas de pollo en salsa de champiñon Fruta Pan</p>	<p>12 Kcal810 P.36 LIP.46 H.C. Puré de verdura Filete de guijarra de cerdo empanado con lechuga Yogurt Pan</p>	<p>13 kcal1036 P.25 LIP.55H.C.121 Arroz con tomate Medallones de merluza rebozados con pimientos Fruta Pan</p>
<p>16 kcal704 P.27 LIP.24 H.C.98 Sopa de ave con fideos San jacobo con lechuga Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal961 P.31LIP.45 H.C.114 Arroz con salchichas y chorizo Filete de merluza romana con limón Yogurt Pan</p>	<p>18 Kcal 854 P.44 LIP.31 H.C.102 Alubias blancas con verdura Filete de ternera empanado con chips Fruta Pan</p>	<p>19 kcal867 P.48 LIP.30 H.C.103 Códigos con tomate y chorizo Lomo adobado con pimientos rojos Cola cao Pan</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 693 P.25 LIP:22 H.C.101 Puré de verdura Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con tomate y pimientos Fruta Pan</p>	<p>24 Kcal747 P.47 Lip.23 H.C90 Alubias blancas con chorizo Bacalao a la romana con lechuga Yogurt Pan</p>	<p>25 Kcal629 P.32LIP.23 H.C.76 Crema de calabaza y zanahoria Escalope de cerdo con pimientos rojos Fruta Pan</p>	<p>26 kcal904 P.51 LIP.34 H.C 97 Espirales con tomate Estofado de pollo con verduras Yogurt Pan</p>	<p>27 kcal671 P.28 Lip.17 H.C.103 Lentejas con verdura Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Fruta Pan</p>
<p>30 kcal 675 P.35 LIP.21 H.C.88 Crema de calabacin Lomo adobado con pimientos rojos Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 950 P.54 LIP.38 H.C. 96 Macarrones salteados con champiñon y bacon Estofado de pavo con verduras Yogurt Pan</p>			

Mayo'98 Pag 1 de 1

R.C. 04.09 Rev. Nº 1

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