

**Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.*

astelehena		asteartea		asteazkena		osteguna		ostirala	
5	Kcal: 1130.34 Lip: 48.14 Prot: 43.53 HC: 137.57 MAKARROIAK ITALIAR ERARA FRANKFURT TXIPS PATATEKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Fruta	6	JAIA	7	Kcal: 729.86 Lip: 20.51 Prot: 50.95 HC: 90.28 MARMITAKOA SOLOMO ADOBATUTA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Yogurra	8	Kcal: 605.91 Lip: 17.74 Prot: 43.94 HC: 66.5 BARAZKI MENESTRA BAKAILAOA MARINEL SALTSAN GAZTA TXIKIA -Ogia- A.G.: Pasta - Hegazti - Fruta	9	Kcal: 863.78 Lip: 32.49 Prot: 30.62 HC: 116.23 GARBANTZUAK ESPINAKEKIN OILASKO KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Sopa - Haragi - Fruta
12	Kcal: 936.46 Lip: 40.94 Prot: 43.6 HC: 103.23 DILISTA ERREGOSIAK HANBURGESA MIXTOA AZENARIO ETA TXANPIÑOIEKIN AIHORIA -Ogia- A.G.: Arroza - Arraultz - Fruta	13	Kcal: 704.12 Lip: 32.6 Prot: 22.02 HC: 84.94 BARAZKI KREMA OGI TXIGORTUAREKIN NUGGETS-AK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Patata - Arraina - Aktimela	14	Kcal: 807.15 Lip: 19.7 Prot: 37.72 HC: 127.08 ARROZA TOMATEAREKIN TXAHAL XERRA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Oilasko - Fruta	15	Kcal: 879.17 Lip: 34.38 Prot: 39.98 HC: 109.6 GARBANTZUAK KUIAREKIN PATATA TORTILA TXORIZOAREKIN ETA ENTSALADAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Zopa - Haragi - Fruta	16	Kcal: 646.48 Lip: 26.17 Prot: 35.64 HC: 71.86 LEKAK PATATEKIN LEGATZ ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Pasta - Hegazti - Yogurra
19	Kcal: 854.53 Lip: 38.67 Prot: 27.66 HC: 110.05 PATATAK ERRIOXAR ERARA HEGALABURREZKO ENPANADILLAK ENTSALADAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Barazki - Arraultz - Fruta	20	Kcal: 604.29 Lip: 14.41 Prot: 42.81 HC: 80.27 BARAZKI KREMA INDIOILAR BLANKETA AZENARIO ETA ILARREKIN FRUTA UR-ZUKUETAN -Ogia- A.G.: Pasta - Haragi - Yogurra	21	Kcal: 785.84 Lip: 26.97 Prot: 42.23 HC: 97.38 INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN OILAR XERRA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Hegazti - Fruta	22	Kcal: 678.62 Lip: 23.11 Prot: 53.69 HC: 68.15 FIDEO ZOPA OILASKO IZTERRA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Arraina - Yogurra	23	Kcal: 1056.98 Lip: 42.8 Prot: 42.02 HC: 132.21 ESPAGETIAK ITALIAR ERARA FRANKFURT PATATA FRUJITUEKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Fruta
26	Kcal: 763.6 Lip: 22.54 Prot: 46.26 HC: 100.11 DILISTAK BARAZKIEKIN LEGATZA SALTSA BERDEAN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Esnekia	27	Kcal: 690.87 Lip: 23.26 Prot: 28.31 HC: 98.46 PORRUSALDA BULARKIA SALTSAN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Arroza - Arraina - Yogurra	28	Kcal: 731.65 Lip: 32.41 Prot: 15.94 HC: 97.72 KUI KREMA OGI TXIGORTUAREKIN SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN GAZTA TXIKIA ETA IRASAGARRA -Ogia- A.G.: Zopa - Hegazti - Fruta	29	Kcal: 897.09 Lip: 22.45 Prot: 44.72 HC: 119.93 BARAZKI PAELA ATUNA ERRIOXAR ERARA JOGURTA -Ogia- A.G.: Entsalada - Haragi - Fruta	30	Kcal: 687.47 Lip: 26.05 Prot: 34.25 HC: 84.57 XEHAKIN ZOPA PATATA TORTILA URDAIAZPIKOAREKIN ETA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Hegazti - Yogurra

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
5	Kcal: 1130.34 Lip: 48.14 Prot: 43.53 HC: 137.57 MACARRONES ITALIANA FRANKFURT CON PATATAS CHIPS YOGUR -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Fruta	6	FIESTA	7	Kcal: 729.86 Lip: 20.51 Prot: 50.95 HC: 90.28 MARMITAKO LOMO ADOBADO CON PIPIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Yogur	8	Kcal: 605.91 Lip: 17.74 Prot: 43.94 HC: 66.5 MENESTRA DE VERDURAS BACALAO EN SALSA MARINERA QUESITOS LA VACA QUE RIE -Pan- C.R.: Pasta - Ave - Fruta	9	Kcal: 863.78 Lip: 32.49 Prot: 30.62 HC: 116.23 GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Carne - Fruta
12	Kcal: 936.46 Lip: 40.94 Prot: 43.6 HC: 103.23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN NATILLAS -Pan- C.R.: Arroz - Huevo - Fruta	13	Kcal: 704.12 Lip: 32.6 Prot: 22.02 HC: 84.94 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES NUGGETS CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Patata - Pescado - Actimel	14	Kcal: 807.15 Lip: 19.7 Prot: 37.72 HC: 127.08 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Pollo - Fruta	15	Kcal: 879.17 Lip: 34.38 Prot: 39.98 HC: 109.6 GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO CON ENSALADA YOGUR -Pan- C.R.: Sopa - Carne - Fruta	16	Kcal: 646.48 Lip: 26.17 Prot: 35.64 HC: 71.86 VAINAS CON PATATAS MERLUZA A LA ROMANA CON MAHONESA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Pasta - Ave - Yogur
19	Kcal: 854.53 Lip: 38.67 Prot: 27.66 HC: 110.05 PATATAS A LA RIOJANA EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR -Pan- C.R.: Verdura - Huevo - Fruta	20	Kcal: 604.29 Lip: 14.41 Prot: 42.81 HC: 80.27 CREMA DE VERDURAS BLANQUETA PAVO CON ZANAHORIA Y GUISANTES FRUTA EN ALMIBAR -Pan- C.R.: Pasta - Carne - Yogur	21	Kcal: 785.84 Lip: 26.97 Prot: 42.23 HC: 97.38 ALUBIAS ROJAS CON VERDURAS FILETE DE GALLO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Ave - Fruta	22	Kcal: 678.62 Lip: 23.11 Prot: 53.69 HC: 68.15 SOPA DE FIDEO MUSLO DE POLLO CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Pescado - Yogur	23	Kcal: 1056.98 Lip: 42.8 Prot: 42.02 HC: 132.21 ESPAGUETIS ITALIANA FRANKFURT CON PATATAS FRITAS YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Fruta
26	Kcal: 763.6 Lip: 22.54 Prot: 46.26 HC: 100.11 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Lácteo	27	Kcal: 690.87 Lip: 23.26 Prot: 28.31 HC: 98.46 PURRUSALDA PECHUGA EN SALSA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Arroz - Pescado - Yogur	28	Kcal: 731.65 Lip: 32.41 Prot: 15.94 HC: 97.72 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES SAN JACOBO CON ENSALADA QUESITO LA VACA QUE RIE CON MEMBRILLO -Pan- C.R.: Sopa - Ave - Fruta	29	Kcal: 897.09 Lip: 22.45 Prot: 44.72 HC: 119.93 PAELLA VEGETAL ATUN A LA RIOJANA YOGUR -Pan- C.R.: Ensalada - Carne - Fruta	30	Kcal: 687.47 Lip: 26.05 Prot: 34.25 HC: 84.57 SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Ave - Yogur

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Kcal: 736.83 Lip: 39.07 Prot: 26.82 HC: 72.79 BARAZKI KREMA HANBURGESA MISTOA PIPERADAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Zopa - Arraina - Fruta	3 Kcal: 780.18 Lip: 22.87 Prot: 42.97 HC: 106.5 MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA TXAHAL ESKALOPEA JARDINERA ERARA FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Esnekia	4 Kcal: 773.43 Lip: 30.17 Prot: 43.96 HC: 84.25 LEKAK PATATEKIN TXERRI GIARRA FRESKOA PIPER GORRIKIN BUDINA -Ogia- A.G.: Krema - Arraina - Fruta	5 Kcal: 843.22 Lip: 29.92 Prot: 30.16 HC: 118.6 INDABA ZURIAK KALABAZAREKIN BAKAILAO KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Pasta - Haragi - Yogurra	6 Kcal: 760.63 Lip: 31.99 Prot: 34.28 HC: 87.1 PATATA GISATUAK ITSAS OILAR LIMOIAREKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Barazki - Hegazti - Fruta
9 Kcal: 601.7 Lip: 15.12 Prot: 30.63 HC: 88.88 PORRUSALDA KREMA LEGATZA MENIERE ERAN GAZTA TXIKIA ETA IRASAGARRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Fruta	10 Kcal: 848.45 Lip: 36.46 Prot: 32.92 HC: 102.55 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN NUGGETS-AK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Haragi - Esnekia	11 Kcal: 939.4 Lip: 36.03 Prot: 45.03 HC: 116.53 PAELLA MIXTOA PERKAARRAULTZESTATUA MAHONESAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Barazki - Arraina - Fruta	12 Kcal: 627.47 Lip: 17.2 Prot: 54.3 HC: 68 FIDEO ZOPA OILASKO IZTERRA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Arraultz - Yogurra	13 Kcal: 860.13 Lip: 30.6 Prot: 43.11 HC: 110.05 DILISTA ERREGOSIAK PATATA TORTILA HEGALABURRAREKIN ETA ENTSALADAREKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Arroza - Haragi - Fruta
16 Kcal: 1103.19 Lip: 46.24 Prot: 41.33 HC: 137.12 ESPAGETIAK ITALIAR ERARA FRANKFURT TXIPS PATATEKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Barazki - Arraultz - Esnekia	17 Kcal: 818.98 Lip: 23.94 Prot: 56.3 HC: 100.24 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN INDIOILARRA ERREGOSIA SALTSA GAZI-GOZOAN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Zopa - Arraina - Fruta	18 Kcal: 731.34 Lip: 32.39 Prot: 20.6 HC: 99.82 LEKAK PATATEKIN HEGALABURREZKO ENPANADILLAK ENTSALADAREKIN FRUTA UR-ZUKUETAN -Ogia- A.G.: Entsalada - Oilasko - Yogurra	19 Kcal: 857.13 Lip: 24.77 Prot: 54.46 HC: 110.92 FIDEO ZOPA XEHAKINAREKIN HEGALABURRA TOMATEAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Pasta - Haragi - Fruta	20 Kcal: 799.55 Lip: 28.4 Prot: 34.82 HC: 108.01 INDABA GORRIAK ODOLOSTEAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Arraina - Fruta
23 Kcal: 863.97 Lip: 36.69 Prot: 39.77 HC: 98.58 DILISTIAK PORRUEKIN ALBONDIGAK SALTSA TXANPIÑOIEKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Arraina - Esnekia	24 Kcal: 858.99 Lip: 23.25 Prot: 40.16 HC: 129.76 ARROZA TOMATEAREKIN TXAHAL XERRA OGI BIRRINEZTATUA PATATA FRIJITUEKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Fruta	25 Kcal: 664.34 Lip: 19.78 Prot: 40.73 HC: 84.77 BARAZKI KREMA SOLOMO ADOBATUTA JARDINERA ERARA AIHORRIA -Ogia- A.G.: Pasta - Haragi - Fruta	26 Kcal: 867.43 Lip: 37.83 Prot: 29.04 HC: 107.68 PATATAK ERRIOXAR ERARA URDAIAZPIKO KROKETAK ENTSALADAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Barazki - Hegazti - Fruta	27 Kcal: 810.84 Lip: 22.74 Prot: 56.34 HC: 101.74 GARBANTZUAK KUIAREKIN BAKAILAOA ARRAUTZAZTATUA PIPER GORRIKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Oilasko - Yogurra

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Kcal: 736.83 Lip: 39.07 Prot: 26.82 HC: 72.79 CREMA DE HORTALIZAS HAMBURGUESA MIXTA CON PIPERADA YOGUR -Pan- C.R.: Sopa - Pescado - Fruta	3 Kcal: 780.18 Lip: 22.87 Prot: 42.97 HC: 106.5 MACARRONES BOLOGNESA ESCALOPE DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Lácteo	4 Kcal: 773.43 Lip: 30.17 Prot: 43.96 HC: 84.25 VAINAS CON PATATAS GUIARRA FRESCA DE CERDO CON PIMIENTOS ROJOS FLAN -Pan- C.R.: Crema - Pescado - Fruta	5 Kcal: 843.22 Lip: 29.92 Prot: 30.16 HC: 118.6 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Pasta - Carne - Yogur	6 Kcal: 760.63 Lip: 31.99 Prot: 34.28 HC: 87.1 PATATAS GUIADAS FILETE DE GALLO CON LIMÓN YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Verdura - Ave - Fruta
9 Kcal: 601.7 Lip: 15.12 Prot: 30.63 HC: 88.88 CREMA DE PURRUSALDA MERLUZA MENIERE QUESITO LA VACA QUE RIE CON MEMBRILLO -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Fruta	10 Kcal: 848.45 Lip: 36.46 Prot: 32.92 HC: 102.55 GARBANZOS CON VERDURAS NUGGETS CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Carne - Lácteo	11 Kcal: 939.4 Lip: 36.03 Prot: 45.03 HC: 116.53 PAELLA MIXTA PERCA A LA ROMANA CON MAHONESA YOGUR -Pan- C.R.: Verdura - Pescado - Fruta	12 Kcal: 627.47 Lip: 17.2 Prot: 54.3 HC: 68 SOPA DE FIDEO MUSLO DE POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Huevo - Yogur	13 Kcal: 860.13 Lip: 30.6 Prot: 43.11 HC: 110.05 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA Y ATÚN CON ENSALADA YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Arroz - Carne - Fruta
16 Kcal: 1103.19 Lip: 46.24 Prot: 41.33 HC: 137.12 ESPAGUETIS ITALIANA FRANKFURT CON PATATAS CHIPS FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Verdura - Huevo - Lácteo	17 Kcal: 818.98 Lip: 23.94 Prot: 56.3 HC: 100.24 GARBANZOS CON VERDURAS ESTOFADO DE PAVO EN SALSA AGRIDLICE YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Sopa - Pescado - Fruta	18 Kcal: 731.34 Lip: 32.39 Prot: 20.6 HC: 99.82 VAINAS CON PATATAS EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA FRUTA EN ALMIBAR -Pan- C.R.: Ensalada - Pollo - Yogur	19 Kcal: 857.13 Lip: 24.77 Prot: 54.46 HC: 110.92 SOPA DE FIDEO CON PICADILLO ATUN CON TOMATE YOGUR -Pan- C.R.: Pasta - Carne - Fruta	20 Kcal: 799.55 Lip: 28.4 Prot: 34.82 HC: 108.01 COCIDO DE ALUBIAS ROJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Pescado - Fruta
23 Kcal: 863.97 Lip: 36.69 Prot: 39.77 HC: 98.58 LENTEJAS CON PUERROS ALBONDIGAS MIXTAS CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Pescado - Lácteo	24 Kcal: 858.99 Lip: 23.25 Prot: 40.16 HC: 129.76 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Fruta	25 Kcal: 664.34 Lip: 19.78 Prot: 40.73 HC: 84.77 CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA JARDINERA NATILLAS -Pan- C.R.: Pasta - Carne - Fruta	26 Kcal: 867.43 Lip: 37.83 Prot: 29.04 HC: 107.68 PATATAS A LA RIOJANA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA YOGUR -Pan- C.R.: Verdura - Ave - Fruta	27 Kcal: 810.84 Lip: 22.74 Prot: 56.34 HC: 101.74 GARBANZOS CON CALABAZA BACALAO A LA ROMANA CON PIMIENTOS ROJOS FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Pollo - Yogur

***Oharra:** Nutrizio-balorapenaren bitartez eskaintako datuak gutxi gorabehekoak dira, iturri bibliografikoak oinarritzat hartuta; erreferentziatzat, 12-14 urteko adin-taldea hartu da. Eskolako menuak energia behar gutzietan %30-35 eman beharko litzateke haurrei. 12-14 urteko adin-talde batek egunean gutxi gorabehera behar duen energia 2500 kcal ingurukoa da. Gizabanako bakoitzaren nutrizio-beharrik handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexua, adina, jarduerak fisikoaren maila eta beste faktore batzuk kontuan hartuta.

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
2 Kcal: 1046.11 Lip: 49.95 Prot: 44.27 HC: 111.1 DILISTA ERREGOSIAK HAMBURGESA MISTOA TXIPS PATATEKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Arraina - Esnekia	3 Kcal: 733.72 Lip: 30.29 Prot: 28.18 HC: 91.37 ESPINAKA ETA PORRU KREMA PATATA TORTILA TXORIZOAREKIN ETA ENTSALADAREKIN BUDINA -Ogia- A.G.: Arroza - Arraultz - Fruta	4 Kcal: 842.94 Lip: 30.59 Prot: 42.26 HC: 104.02 GARBANTZUAK ARROZAREKIN OILAR XERRA ERROMATAR ERARA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Oilasko - Yogurra	5 Kcal: 802.47 Lip: 21.64 Prot: 50.7 HC: 107.19 MAKARROIAK BOLOGNESA ERARA TXERR ERREGOSIA GAZI-GAZA SALTAN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Barazki - Arraina - Fruta	6 Kcal: 705.77 Lip: 25.01 Prot: 55.89 HC: 68.6 FIDEO ZOPA OILASKO IZTERRA ENTSALADAREKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Entsalada - Hegazti - Fruta
9 Kcal: 614.1 Lip: 25.02 Prot: 34.81 HC: 67.22 ZERBAK PATATEKIN SAJONIAZKO SOLOMOA AZENARIO ETA ILLARAREKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Oilasko - Fruta	10 Kcal: 826.11 Lip: 32.5 Prot: 28.37 HC: 111.84 INDABA ZURIAK KALABAZAREKIN SAN JAKOBOA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Arraina - Fruta	11 Kcal: 977.28 Lip: 45.56 Prot: 27.43 HC: 121.43 ARROZA TOMATEAREKIN OILASKO SALTXTXAK FRESKUAK ENTSALADAREKIN FRUTA UR-ZUKUETAN -Ogia- A.G.: Barazki - Hegazti - Yogurra	12 Kcal: 897.23 Lip: 25.21 Prot: 57.82 HC: 99.12 DILISTAK BARAZKIEKIN ATUNA ERRIOXAR ERARA JOGURTA -Ogia- A.G.: Patata - Haragi - Fruta	13 Kcal: 707.63 Lip: 20.16 Prot: 55.42 HC: 80.39 PORRUSALDA KREMA OGI TXIGORTUAREKIN OILASKO HANKA LIMOIAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Pasta - Arraina - Esnekia
16 Kcal: 649.36 Lip: 25.59 Prot: 24.1 HC: 83.63 BARAZKI MENESTRA PATATA TORTILA URDAIAZPIKOAREKIN ETA ENTSALADAREKIN GAZTA TXIKIA ETA IRASAGARRA -Ogia- A.G.: Arroza - Haragi - Fruta	17 Kcal: 879.72 Lip: 35.36 Prot: 43.43 HC: 101.32 MARMITAKOA FRANKFURT KETCHUPAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Barazki - Oilasko - Esnekia	18 Kcal: 929.21 Lip: 35.49 Prot: 53.37 HC: 105.16 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN GIARRA OGIEZTATUA AZENARIO ETA TXANPIÑOIEKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraina - Fruta	19 Kcal: 727.07 Lip: 23.18 Prot: 48.52 HC: 86.56 LAPIKOKO ZOPA TXAHAL BIRIBILKIA JARDINERA ERARA JOGURTA -Ogia- A.G.: Patata - Hegazti - Fruta	20 Kcal: 819.15 Lip: 28.18 Prot: 41.8 HC: 106.14 ESPAGETIAK ITALIAR ERARA LEGATZ ARRAUTZAZTATUA MAHONESAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Krema - Arraultz - Yogurra
23 Kcal: 818.1 Lip: 33.86 Prot: 23.96 HC: 109.03 PATATAK ERRIOXAR ERARA BAKAILAO KROKETAK ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Entsalada - Arraultz - Esnekia	24 Kcal: 648.16 Lip: 21.51 Prot: 37.48 HC: 80.87 KUII KREMA OGI TXIGORTUAREKIN TXAHAL ESKALOPEA PIPER GORRIKIN JOGURTA -Ogia- A.G.: Pasta - Arraina - Fruta	25 Kcal: 799.55 Lip: 28.4 Prot: 34.82 HC: 108.01 INDABA GORRIAK ODOLOSTEAREKIN PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Hegazti - Yogurra	26 Kcal: 748.87 Lip: 17.87 Prot: 31.25 HC: 123.26 HIRU GOZAMEN ERAKO ARROZA INDIOILAR FIANBREA PATATA FRUJITUEKIN EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Haragi - Fruta	27 Kcal: 754.67 Lip: 16.41 Prot: 52.5 HC: 105.88 DILISTA ERREGOSIAK PERKA MENIER ERARA FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Barazki - Oilasko - Aktimela
30 Kcal: 969.29 Lip: 42.96 Prot: 32.94 HC: 118.52 MAKARROIAK TOMATEAREKIN ALBONDIGAK SALTAN JARDINERA ERARA EDATEKO YOGURRA -Ogia- A.G.: Entsalada - Oilasko - Fruta	31 Kcal: 707.03 Lip: 17.18 Prot: 53.47 HC: 90.01 GARBANTZUAK BARAZKIEKIN INDIOILARRA SALTSA GAZI- GOZOAREKIN FRUTA FRESKOA -Ogia- A.G.: Zopa - Arraina - Esnekia			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Kcal: 1046.11 Lip: 49.95 Prot: 44.27 HC: 111.1 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGESA MIXTA CON PATATAS CHIPS FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Pescado - Lácteo	3 Kcal: 733.72 Lip: 30.29 Prot: 28.18 HC: 91.37 CREMA DE ESPINACAS Y PUERROS TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO CON ENSALADA FLAN -Pan- C.R.: Arroz - Huevo - Fruta	4 Kcal: 842.94 Lip: 30.59 Prot: 42.26 HC: 104.02 GARBANZOS CON ARROZ FILETE DE GALLO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Pollo - Yogur	5 Kcal: 802.47 Lip: 21.64 Prot: 50.7 HC: 107.19 MACARRONES BOLOGNESA ESTOFADO DE CERDO EN SALSAS AGRIDULCE FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Verdura - Pescado - Fruta	6 Kcal: 705.77 Lip: 25.01 Prot: 55.89 HC: 68.6 SOPA DE FIDEO MUSLO DE POLLO CON ENSALADA YOGUR -Pan- C.R.: Ensalada - Ave - Fruta
9 Kcal: 614.1 Lip: 25.02 Prot: 34.81 HC: 67.22 ACELGAS CON PATATAS LOMO DE SAJONIA CON ZANAHORIA Y GUI SANTES YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Ensalada - Pollo - Fruta	10 Kcal: 826.11 Lip: 32.5 Prot: 28.37 HC: 111.84 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Pescado - Fruta	11 Kcal: 977.28 Lip: 45.56 Prot: 27.43 HC: 121.43 ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON ENSALADA FRUTA EN ALMIBAR -Pan- C.R.: Verdura - Ave - Yogur	12 Kcal: 897.23 Lip: 25.21 Prot: 57.82 HC: 99.12 LENTEJAS CON VERDURAS ATUN A LA RIOJANA YOGUR -Pan- C.R.: Patata - Carne - Fruta	13 Kcal: 707.63 Lip: 20.16 Prot: 55.42 HC: 80.39 CREMA DE PURRUSALDA CON PICATOSTES MUSLO DE POLLO AL LIMÓN FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Pasta - Pescado - Lácteo
16 Kcal: 649.36 Lip: 25.59 Prot: 24.1 HC: 83.63 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK CON ENSALADA QUESITO LA VACA QUE RIE CON MEMBRILLO -Pan- C.R.: Arroz - Carne - Fruta	17 Kcal: 879.72 Lip: 35.36 Prot: 43.43 HC: 101.32 MARMITAKO FRANKFURT CON KETCHUP FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Verdura - Pollo - Lácteo	18 Kcal: 929.21 Lip: 35.49 Prot: 53.37 HC: 105.16 GARBANZOS CON VERDURAS GUIARRA EMPANADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Ensalada - Pescado - Fruta	19 Kcal: 727.07 Lip: 23.18 Prot: 48.52 HC: 86.56 SOPA DE COCIDO REDONDO DE TERNERA A LA JARDINERA YOGUR -Pan- C.R.: Patata - Ave - Fruta	20 Kcal: 819.15 Lip: 28.18 Prot: 41.8 HC: 106.14 ESPAGUETIS ITALIANA MERLUZA A LA ROMANA CON MAHONESA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Crema - Huevo - Yogur
23 Kcal: 818.1 Lip: 33.86 Prot: 23.96 HC: 109.03 PATATAS A LA RIOJANA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Ensalada - Huevo - Lácteo	24 Kcal: 648.16 Lip: 21.51 Prot: 37.48 HC: 80.87 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES ESCALOPE DE TERNERA CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR -Pan- C.R.: Pasta - Pescado - Fruta	25 Kcal: 799.55 Lip: 28.4 Prot: 34.82 HC: 108.01 COCIDO DE ALUBIAS ROJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Ave - Yogur	26 Kcal: 748.87 Lip: 17.87 Prot: 31.25 HC: 123.26 ARROZ 3 DELICIAS FIAMBRE DE PAVO CON PATATAS FRITAS YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Ensalada - Carne - Fruta	27 Kcal: 754.67 Lip: 16.41 Prot: 52.5 HC: 105.88 LENTEJAS ESTOFADAS PERCA MENIERE FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Verdura - Pollo - Actimel
30 Kcal: 969.29 Lip: 42.96 Prot: 32.94 HC: 118.52 MACARRONES CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR BEBIBLE -Pan- C.R.: Ensalada - Pollo - Fruta	31 Kcal: 707.03 Lip: 17.18 Prot: 53.47 HC: 90.01 GARBANZOS CON VERDURAS PAVO CON SALSAS AGRIDULCE FRUTA FRESCA -Pan- C.R.: Sopa - Pescado - Lácteo			