

1	2	3	4	5
Lekak olio errearekin Vainas con refrito	Babarrun txuriak barazkiekin Alubias blancas con verduras	Patatak errioxar erara Patatas a la riojana	Arroz tomatearekin Arroz con tomate	Kalabazin purea Puré de calabacín
Bakailaoa tomate saltsan Bacalao en salsa de tomate	Bertako txahal albondigak espainiar saltsan española Albóndigas de ternera local en salsa	Legatza plantxan limoiarekin Merluza a la plancha con limón	Solomoa plantxan entsaladarekin Lomo a la plancha con ensalada	Oilasko izter errea tomate xaflatua Muslo de pollo asado con tomate laminado
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Bainila natilak edo fruta Natillas de vainilla o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
8	9	10	11	12
Dilista gisatuak Lentejas guisadas	Makarroiak tomatearekin Macarrones con tomate	Azenario purea Puré de zanahorias	Garbantzuak barazkiekin Garbanzos con verduras	Barazki menestra Menestra de verduras
Oilasko izter erreak Muslos de pollo asados	Bakailaoa Bizkaitar erara Bacalao a la vizcaina	Txerriki erregosia piperrekin Estofado de cerdo con pimientos	Oilasko bularkia plantxan entsaladarekin Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuan Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
15	15	17	18	19
Barazki eta oilasko purea Puré de verduras y pollo	Barazki eta txahalki purea Puré de verduras y ternera	Barazki eta arrain purea Puré de verduras y pescado	ASTE SANTUA SEMANA SANTA	ASTE SANTUA SEMANA SANTA
Oilasko bularkia plantxan Pechuga de pollo a la plancha	Bertako txahal hanburgesak barazki saltsan Hamburguesas de ternera locaken salsa de verduras	Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde		
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada		
22	23	24	25	26
ASTE SANTUA SEMANA SANTA	Barazki eta garbantu purea Puré de verduras y garbanzos	Barazki eta arrain purea Puré de verduras y pescado	Barazki eta oilasko purea Puré de verduras y pollo	Barazki eta txahalki purea Puré de verduras y ternera
	Txerri xolomoa freskoa Lomo de cerdo	Bakailaoa plantxan Bacalao a la plancha	Oilasko bularkia plantxan Pechuga de pollo a la plancha	Bertako txahalki gisatua barazkiekin Guisado de ternera local con verduras
	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
29	30			
Etxeko zopa fideoekin Sopa casera con fideos	Azalorea olio errearekin Coliflor con refrito			
Oilasko bularkia plantxan piperrekin Pechuga de pollo a la plancha con pimientos	Bakailaoa labean patatekin Bacalao al horno con patatas			
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Melokotoia urazukretan Melocotón en almíbar			

NOTAS

askóra

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta está exenta de **huevo**

		1	2	3
		LANGILEEN EGUNA EL DÍA DEL TRABAJADOR	4 barazki purea Puré 4 verduras Legatza donostiar erara Merluza a la donostierra Jogurta edateko zaporeduna edo fruta Yogur bebible de sabores o fruta	Garbantzu gisatuak Garbanzos guisados Indioilar gisatua Guiso de pavo Sasoiko fruta Fruta de temporada
6	7	8	9	10
Makarroiak txorizoarekin Macarrones con chorizo	Dilistak barazkieki Lentejas con verduras	Azenario purea Puré de zanahorias	Paella Paella mixta	Babarrun txuriak gisatuak Alubias blancas guisadas
Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde	Bertako txahal hanburgesak saltsan Hamburguesas de ternera local en salsa	Oilasko izter erreak Muslos asados	Atuna tomaterarekin Atun con tomate	Txerri xerra plantxan Filete de cerdo a la plancha
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurta zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Barazki menestra Menestra de verduras	Garbantzuak barazkiekin Garbanzos con verduras	Kiribilkiak Milanesa erera Espirales a la Milanesa	Kalabaza purea Puré de calabaza	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras
Bertako txahalki gisatua Ternera guisada local	Oilasko bularkia plantxan entsaladarekin Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Legatza plantxan Merluza a la plancha	Txerri tunka gisatua Cabezada de cerdo guisada	Bakailaoa labean bere zukuian Bacalao al horno en su jugo
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Gazta irasagarrarekin Queso con membrillo	Sasoiko fruta Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Brokolia olio errearekin Brócoli con refrito de ajos	Pasta entsalada Ensalada de pasta	Dilista barazkiekin Lentejas con verduras	Kalabazin purea Puré de calabacín
Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde	Bertako txahal albondigak saltsan Albóndigas de ternera local en salsa	Oilasko bularkia plantxan Pechuga de pollo a la plancha	Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuian Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo	Txerri xerra plantxan Filete de cerdo a la plancha
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt zaporeduna edo fruta Yogur de sabores o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Porrupatatas Puerros con patatas	Babarrun gorriak barazkiekin Alubias rojas con verduras	Lekak patatekin Vainas con patatas	Espagetiak tomatearekin Espaguetis con tomate	Azenario purea Puré de zanahoria
Txahalki xerra tomatearekin Filete de ternera con tomate	Legatza labean Merluza al horno	Txerri tunka plantxan tomate saltsan Cabezada de cerdo a la plancha con salsa de tomate	Oilasko izterrak erreak Muslos de pollo asadas	Legatza saltsa berdean Merluza en salsa verde
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada

3	4	5	6	7
Dilistak gisatuak Lentejas guisadas	Makarroiak barazkiekin Macarrones con verduras	Kalabazin purea Puré de calabacín	Babarrun txuriak barazkiekin Alubias blancas con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate
Bakailaoa plantxan Bacalao a la plancha	Bertako txahal hanburgesak tomatearekin Hamburguesas de ternera local con tomate	Oilasko gisatua Guiso de pollo	Xolomoa plantxan Lomo de cedo a la plancha	Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuari Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada
10	11	12	13	14
4 barazkien purea Puré de 4 verduras	Garbantzuak barazkiekin Garbanzos con verduras	Etxeko zopa fideoekin Sopa casera con fideos	Brokolia olio errearekin Brócoli con sofrito	Dilista gisatuak Lentejas guisadas
Legatza labean patata egosiekin Merluza al horno con patatas asadas	Txerri solomo freskoa plantxan Lomo de cerdo fresco a la plancha	Bertako txahalki gisatua Ternera guisada local	Atuna tomatearekin Atun con tomate	Oilasko ister erreka Muslos de pollo
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Kiribilkiak txorizoarekin Espirales con chorizo	Kalabaza kremak Crema de calabaza	Babarrun nabardunak barazkiekin Alubias pinta con verduras	Arroza tomatearekin Arroz con tomate	Entsalada nahasia / Zopa Ensalada mixta / Sopa
Legatza plantxan Merluza a la plancha	Bertako txahal albondigak barazki saltsan Albóndigas de ternera local en salsa de verduras	Oilasko hegoak tomate xaflatuarekin/izterrak Alas de pollo asadas con tomate laminado/contramuslos	Bakailaoa labean bere zukuari Bacalao al horno en su jugo	Xolomo freskoa plantxan Lomo de cerdo a la plancha
Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada
24	25	26	27	28
DONIENE SAN JUAN	Barazki eta txerriki purea Puré de verduras y cerdo	Barazki eta garbantzu purea Puré de verduras y garbanzos	Barazki eta arrain purea Puré de verduras y pescado	Barazki eta dilista purea Puré de verduras y lentejas
	Pernila Pernil	Oilasko gisatua Guiso de pollo	Bakailaoa plantxan limoiarekin Bacalao a la plancha con limón	Txerri xerra tomate saltsarekin Lomo de cerdo con salsa de tomate
	Jogurt naturala edo fruta Yogur natural o fruta	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada	Sasoiko fruta Fruta de temporada

NOTAS

askóra

NOTA: En naranja se resaltan aquellos alimentos o ingredientes que se utilizan o preparan de forma especial, para garantizar que la dieta está exenta de **huevo**