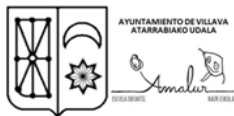


# MENÚ SEMANAL ASTEKO MENUA



	LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA	SÁBADO LARUNBATA	DOMINGO IGANDEA
DESAYUNO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO	*PROTEÍNA + CARBOHIDRATO
GOSARIA	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO	*PROTEINA + KARBOHIDRATO
ALMUERZO HAMARRETAOKO	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA	FRUTA/FRUTA	LÁCTEO/ESNEKIA
COMIDA	MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL HORNO	CREMA DE PUERROS GARBANZOS CON ARROZ	ENSALADA VERDE PATATAS A LA RIOJANA	BRÓCOLI CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE	ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS CON QUINOA	PASTA BOLONESA AL HORNO ENSALADA DE FRUTA Y YOGUR	ENSALADA MIXTA ARROZ CALDOSO DE PESCADO
BAZKARIA	BARAZKI MENESTRA OILASKO LABEAN	PORRU KREMA TXITXIRIOAK ARROZAREKIN	ENTSalADA BERDEA PATATAK ERROIXA ERARA	BROKOLIA AZENARIOAREKIN LEGATZA SALTSA BERDEAN	TOMATE ENTSalADA DILISTAK KINOAREKIN	PASTA BOLONESA ERARA LABEAN EGINDA FRUTA ETA JOGURT ENTSalADA	ENTSalADA MIXTA ARRAIN ARROZ SALDATSUA
MERIENDA ASKARIA	FRUTA	BOCADILLO OGITARTEKO	FRUTA	BOCADILLO OGITARTEKO	FRUTA	GALLETAS DE AVENA OLO GAILETAK	BIZCOCHO CASERO ETXEKO BIZKOTXOA
CENA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA	MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURITAS	SOPA DE ESTRLLAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	PIZZA CASERA	BURRITOS DE POLLO	HAMBURGUESA CASERA CON CHAMPIÑONES
AFARIA	KUIA KREMA TORTILLA FRANTSESA	LEGATZA PLANTXAN BARAZKITXOEKIN	IZAR ZOPA INDIOILAR XERRA PLANTXAN	BARAZKI KREMA ARRAULTZ EGOSIAK TOMATEAREKIN	ETXEKO PIZZA	OILASKO BURRITOAK	ETXEKO HANBURGESA TXANPINOIEKIN

\* PROTEINA: LECHE ANIMAL, LÁCTEOS, CUALQUIER TIPO DE EMBUTIDO \*PROTEINA: ESNE,ESNEKIA, HESTEBETEA

\*CARBOHIDRATO: PAN, CEREALES, FRUTA \*KARBOHIDRATO: OGIA, CEREALES, FRUTA