

# Menu pure

		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3
1 <sup>a</sup> semana	LUNES	Zanahoria	Zanahoria + ternera	Zanahoria + ternera	Azenarioa	Azenarioa + txekor	Azenarioa + txekor
	MARTES	Calabacín	Calabacín + pollo	Calabacín + pollo	Calabacín	Kalabazina + oilasko	Kalabazina + oilasko
	MIERCOLES	Vainas	Vainas + pavo	Vainas + pavo	Lekak	Lekak + indiolar	Lekak + indiolar
	JUEVES	Calabaza	Calabaza + pollo	Calabaza + merluza	Kalabaza	Kalabaza + oilasko	Kalabaza + legatz
	VIERNES	Puerros	Puerros + ternera	Puerros + lentejas + ternera	Porruak	Porruak + txekor	Porruak + dilistak + txekor
2 <sup>a</sup> semana	LUNES	Zanahoria	Zanahoria + pollo	Zanahoria + merluza	Azenarioa	Azenarioa + oilasko	Azenarioa + legatz
	MARTES	Calabacín	Calabacín + ternera	Calabacín + ternera	Kalabazina	Kalabazina + txekor	Kalabazina + txekor
	MIERCOLES	Vainas	Vainas + pavo	Vainas + merluza	Lekak	Lekak + indiolar	Lekak + legatz
	JUEVES	Calabaza	Calabaza + pollo	Calabaza + garbanzos + pollo	Kalabaza	Kalabaza + oilasko	Kalabaza + garbanzos + oilasko
	VIERNES	Puerros	Puerros + pavo	Puerros + pavo	Porruak	Porruak + indiolar	Porruak + indiolar
3 <sup>a</sup> semana	LUNES	Zanahoria	Zanahoria + ternera	Zanahoria + ternera	Azenarioa	Azenarioa + txekor	Azenarioa + txekor
	MARTES	Calabacín	Calabacín + pavo	Calabacín + pavo	Kalabazina	Kalabazina + indiolar	Kalabazina + indiolar
	MIERCOLES	Vainas	Vainas + pollo	Vainas + guisantes + pollo	Lekak	Lekak + oilasko	Lekak + guisantes + oilasko
	JUEVES	Calabaza	Calabaza + pavo	Calabaza + pavo	Kalabaza	Kalabaza + indiolar	Kalabaza + indiolar
	VIERNES	Puerros	Puerros + ternera	Puerros + merluza	Porruak	Porruak + txekor	Porruak + legatz
4 <sup>a</sup> semana	LUNES	Zanahoria	Zanahoria + ternera	Zanahoria + ternera	Azenarioa	Azenarioa + txekor	Azenarioa + txekor
	MARTES	Calabacín	Calabacín + pollo	Calabacín + garbanzos + pollo	Kalabazina	Kalabazina + oilasko	Kalabazina + garbanzos + oilasko
	MIERCOLES	Vainas	Vainas + pavo	Vainas + pavo	Lekak	Lekak + indiolar	Lekak + indiolar
	JUEVES	Calabaza	Calabaza + pollo	Calabaza + merluza	Kalabaza	Kalabaza + oilasko	Kalabaza + legatz
	VIERNES	Puerros	Puerros + ternera	Puerros + alubias + ternera	Porruak	Porruak + txekor	Porruak + babarrunak + txekor

## Menu pure con trozo

		1º PLATO	2º PLATO	POSTREA	1º PLATERA	2º PLATERA
1ª semana	LUNES	Zanahoria	Hamburguesas c/champis	Yogurt	Azenarioa	Hanburgesak txanpinoiekin
	MARTES	Calabacín	Huevos con bechamel	Fruta	Kalabazina	Bexamelarekin arrautzak
	MIERCOLES	Macarrones con atún	Pollo asado	Flan	Atunezko makarroiak	Oilasko errea
	JUEVES	Calabaza	Pescado al horno	Fruta	Kalabaza	Arrain errea
	VIERNES	Puerros + alubias	Salchichas con pimientos	Yogurt	Porruak + babarrunak	Saltxitxak piperrekin
2ª semana	LUNES	Zanahoria	Pimientos rellenos de carne	Yogurt	Azenarioa	Piper beteak
	MARTES	Calabacín	Pollo asado	Fruta	Kalabazina	Oilasko errea
	MIERCOLES	Vainas	Costilla asada	Gelatina	Lekak	Txerri saiheski
	JUEVES	Calabaza + garbanzos	Pescado al horno	Fruta	Kalabaza + txitxirioak	Arrain errea
	VIERNES	Macarrones con tomate	Pechugas en salsa	Pastelitos	Makarroiak tomatearekin	Oilasko bularkiak saltsan
3ª semana	LUNES	Zanahoria	Albondigas en salsa	Natillas	Azenarioa	Albondigak saltsan
	MARTES	Calabacín	Rollitos de primavera	Fruta	Kalabazina	Barazki bilduak
	MIERCOLES	Vainas + guisantes	Pollo asado c/champis	Yogurt	Lekak + iharrak	Oilasko errea txanpinoiekin
	JUEVES	Calabaza	Guisado de ternera	Fruta	Kalabaza	Txekor gisatua
	VIERNES	Macarrones con tomate	Pescado al horno	Yogurt	Makarroiak tomatearekin	Arrain errea
4ª semana	LUNES	Zanahoria	Huevos con bechamel	Yogurt	Azenarioa	Arrautzak bexamelekin
	MARTES	Calabacín + garbanzos	Costilla de cerdo con patatas	Gelatina	Kalabazina + txitxirioak	Txerri kostilla patatekin
	MIERCOLES	Vainas	Canelon gratinado	Pastelitos	Lekak	Kaneloi gratinatuak
	JUEVES	Arroz con champis	Pollo asado c/patatas	Fruta	Arroza txanpinoiekin	Oilasko errea patatekin
	VIERNES	Puerros + alubias	Pescado al horno	Yogurt	Porruak + babarrunak	Arrain errea

# Menu basal

		1º PLATO	2º PLATO	POSTREA	1º PLATERA	2º PLATERA
1ª semana	LUNES	Patatas riojana	Hamburguesas c/champis	Yogurt	Patatak errioxar erara	Hanburgesak txapinoiekin
	MARTES	Acelgas con patatas	Costilla asada	Fruta	Zerbak patatekin	Txerri saiheski
	MIERCOLES	Pisto con huevo	Pollo asado	Flan	Pistoa arrautzakin	Oilasko errea
	JUEVES	Lentejas con patatas	Pescado al horno	Fruta	Dilistak patatekin	Arrain errea
	VIERNES	Crema de calabacín	Salchichas con pimientos	Yogurt	Kalabazin crema	Saltxitxak piperrekin
2ª semana	LUNES	Menestra de verduras	Pimientos rellenos de carne	Yogurt	Barazki menestra	Piper beteak
	MARTES	Sopa de fideos	Pollo asado	Fruta	Fideo zopa	Oilasko errea
	MIERCOLES	Garbanzos con arroz	Costilla asada	Gelatina	Txitxirioak arrozakin	Txerri saiheski
	JUEVES	Vainas con refrito	Pescado al horno	Fruta	Lekak baratxuri frijituarekin	Arrain errea
	VIERNES	Ensalada de pasta	Pechugas en salsa	Pastelitos	Pasta entsalada	Oilasko bularkiak saltsan
3ª semana	LUNES	Acelgas con patatas	Albondigas en salsa	Natillas	Zerbak patatekin	Albondigak saltsan
	MARTES	Lentejas con verduritas	Rollitos de primavera	Fruta	Dilistak patatekin	Barazki bilduak
	MIERCOLES	Guisantes con jamón	Pollo asado c/champis	Yogurt	Ilarrak urdaizpikoarekin	Oilasko errea txanpinoiekin
	JUEVES	Ensaladilla rusa	Guisado de ternera	Fruta	Entsaladila errusiarra	Txekor gisatua
	VIERNES	Macarrones con tomate	Pescado en salsa verde	Yogurt	Makarroiak tomatearekin	Arrain saltsa berdian
4ª semana	LUNES	Borrajak c/patatas y refrito	Huevos con bechamel	Yogurt	Borrajak patata eta baratxuri frijituarekin	Arrautzak bexamelekin
	MARTES	Garbanzos con arroz	Costilla de cerdo con patatas	Gelatina	Txipiroiak arrozakin	Txerri kostilla patatekin
	MIERCOLES	Crema de verdura	Canelon gratinado	Pastelitos	Barazki crema	Kaneloi gratinatuak
	JUEVES	Ensalada de pasta	Pollo asado c/patatas	Fruta	Pastazko ensalada	Oilasko errea patatekin
	VIERNES	Alubias rojas	Pescado al horno	Yogurt	Babarrun gorriak	Arrain errea