

		1 Makarroiak tomatearekin Bakailoa arrautzeztatua Fruta Macarrones con tomate Bacalao rebozado Fruta	2 Porru patata Petxuga plantxan letxugarekin Jogurta edo fruta Porru patata Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Yogur o fruta	3 Babarrun gorriak barazkiekin Hamburgesak tomatearekin Fruta Alubias rojas con verduras Hamburguesas con tomate Fruta
6 Barazki purea Oilasko errea letxugarekin Fruta Puré de verduras Pollo asado con lechuga Fruta	7 Garbantzuak barazkiekin Izokina labea mahonesarekin Jogurta edo fruta Garbanzos con verduras Salmón al horno con mayonesa Yogur o fruta	8 Patatak errioxar erara Xerra plantxan brokoliarekin Fruta Patatas a la riojana Cerdo a la plancha con brócoli Fruta	9 Arroza tomate saltsan Arrautza fjitua Fruta Arroz con salsa de tomate Huevo frito Fruta	10 Entsalada mixtoa Legatza plantxan ilarrekin Txokolazteko musa Ensalada mixta Merluza a la plancha con guisantes Mousse de chocolate
13 Barazkiak labea Rabak tomate saltsarekin Fruta Verduras al horno Rabas con salsa de tomate Fruta	14 Oilo zopa Txerri txuleta piperrekin Jogurta edo fruta Sopa de ave Chuleta de cerdo con pimientos Yogur o fruta	15 Dilistak barazkiekin Arrain urdina Fruta Lentejas con verduras Pescado azul Fruta	16 Kalabaza purea Pexugak plantxan tomate entsaladarekin Jogurta edo fruta Puré de calabaza Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de tomate Yogur o fruta	17 Arroz entsalada Albondigak saltsan Fruta Ensalada de arroz Albóndigas en salsa Fruta
20 Espinaka purea Xolomoa plantxan legutxagarekin Jogurta edo fruta Puré de espinacas Lomo a la plancha con lechuga Yogur o fruta	21 Babarrun txuriak barazkiekin Arrautza egosiak tomatearekin Fruta Alubias blancas con verduras Huevos cocidos con tomate Fruta	22 Entsalada mixtoa Haragi gixatua barazkiekin Jogurta edo fruta Ensalada mixta Carne guisada con verduras Yogur o fruta	23 Makarroiak tomatearekin Kroketak azalorearekin Fruta Macarrones con tomate Croquetas con coliflor Fruta	24 Barazki menestra Legatza arrautzeztatua limoiarekin Fruta Menestra de verduras Merluza rebozada con limón Fruta
27 Dilistak barazkiekin Bakailoa saltsa berdean Fruta Lentejas con verduras Bacalao en salsa verde Fruta	28 Pasta entsalada Oilaskoa saltsan Fruta Ensalada de pasta Pollo en salsa Fruta	29 Lekak patatekin Atuna tomatearekin Jogurta edo fruta Judias verdes con patatas Atún con tomate Yogur o fruta	30 Babarrun pintak barazkiekin Xerra plantxan txanpiekin Fruta Alubias pintas con verduras Filete a la plancha con champiñones Fruta	31 Kalabazin purea San Jakobak letxugarekin Jogurta edo fruta Puré de calabacín San Jacobos con lechuga Yogur o fruta