

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
2 941Kcal - Prot:22g - Lip:36g - HC:125g . Zerbak patatarekin . Barazki-paella . Fruta  . Acelgas con patata . Paella de verduras . Fruta	3 780Kcal - Prot:39g - Lip:27g - HC:88g . Dilistak barazkiekin (1) . Legatz arrautzeztatua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14) . Fruta . Lentejas con verduras . Merluza rebozada con ensalada . Fruta	4 651Kcal - Prot:15g - Lip:27g - HC:78g . Porru-krema . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin (3) . Fruta . Crema de puerros . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Fruta 	5 842Kcal - Prot:47g - Lip:29g - HC:88g . Txitxirioak barazkiekin . Txahal hanburgesak barazki saltsan (1) . Jogurt naturala (7) . Garbanzos con verduras . Hamburguesas de ternera en salsa de verduras . Yogur natural	6 788Kcal - Prot:29g - Lip:43g - HC:68g . Barazki menestra . Txerri saltxitxa freskoak tomate saltsan (12) . Fruta . Menestra de verduras . Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate . Fruta 
9 660Kcal - Prot:23g - Lip:25g - HC:57g . Kuiatxo krema  . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14) . Fruta . Crema de calabacín . Merluza en salsa verde . Fruta	10 950Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:93g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Fruta	11 718Kcal - Prot:46g - Lip:29g - HC:63g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10) . Oilasko-bularki birrineztatua piperradarekin (1,3) . Fruta . Sopa de ave con fideos . Pechuga de pollo empanada con piperrada . Fruta 	12 696Kcal - Prot:24g - Lip:32g - HC:69g . Ilarrak . Frantziar tortila entsaladarekin (3) . Zaporeetako jogurta (7) . Guisantes . Tortilla francesa con ensalada . Yogur de sabores	13 867Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:97g . Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10) . Izokina labean maionesarekin (3,4,6) . Fruta . Macarrones al emmental . Salmón al horno con mayonesa . Fruta 
16 685Kcal - Prot:20g - Lip:28g - HC:82g . Lekak patatarekin . Txerri xolomoa perretxikoein . Fruta . Vainas con patata . Lomo de cerdo con champiñones . Fruta	17 811Kcal - Prot:38g - Lip:26g - HC:96g . Txitxirioak barazkiekin . Legatz kutixiak pikilo saltsan (1,4,6,12,2,3,7,9,10,14) . Fruta . Garbanzos con verduras . Bocaditos de merluza en salsa piquillo . Fruta	18 976Kcal - Prot:19g - Lip:40g - HC:127g . Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10) . Urdaiazpiko eta gazta eskalozea entsaladarekin (1,3,7) . Fruta . Macarrones con tomate . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta 	19 653Kcal - Prot:32g - Lip:28g - HC:57g . Azenario krema . Txahal erregosia jardinera erara . Jogurt naturala (7) . Crema de zanahoria . Estofado de ternera a la jardinera . Yogur natural	20 804Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:91g . Dilistak barazkiekin (1) . Patata eta tipula tortila entsaladarekin (3) . Fruta . Lentejas con verduras  . Tortilla de patata y cebolla con ensalada . Fruta
23 652Kcal - Prot:27g - Lip:28g - HC:62g . Porru-krema  . Izokina labean maionesarekin (3,4,6) . Fruta . Crema de puerros . Salmón al horno con mayonesa . Fruta	24 929Kcal - Prot:23g - Lip:41g - HC:112g . Haragi-paella . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin (3) . Fruta . Paella de carnes . Tortilla de patata y calabacín con ensalada . Fruta	25 760Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:78g . Babarrun gorriak barazkiekin . Txahal hanburgesa barazki saltsan (1) . Fruta . Alubias pintas con verduras . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras  . Fruta	26 662Kcal - Prot:33g - Lip:17g - HC:97g . Patatak errioxar erara (7,12) . Legatz arrautzeztatua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14) . Fruta . Patatas a la riojana . Merluza  rebozada con ensalada . Fruta	27 814Kcal - Prot:48g - Lip:38g - HC:68g . Barazki menestra . Oilasko izterrak txip patatekin . Jogurt naturala (7) . Menestra de verduras  . Muslo de pollo con patatas chip . Yogur natural

 Ekologikoa · Ecológico  Ogi integrala · Pan integral (1,6,10,11)  Freskoa · Fresco

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10,11)

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenok. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

En número negrita: alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: trazas de alérgenos que puede contener el plato.

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramauza; 14-Moluskua

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos