

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
8 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g . Dilistak barazkiekin (1) . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	9 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g . Pasta tomatearekin (1,3,6,10) . Legatza saltsa berdean (1,2,4,6,14) . Fruta <i>. Pasta con tomate</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	10 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g . Lekak patatarekin . Txahal albondigak barazki saltsan (1,3,7) . Jogurt naturala (7) <i>. Vainas con patata</i> <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Yogur natural</i>	11 700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g . Txitxirioak barazkiekin . Patata tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Tortilla de patata con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	12 672Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kuia krema . Arrain urdina (2,4,14) . Fruta <i>. Crema de calabaza</i> <i>. Pescado azul</i> <i>. Fruta</i>
15 938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62 . Hegaluze marmitakoa (4,6) . Txerri saltxitxak entsaladarekin . Fruta <i>. Marmitako de atún</i> <i>. Salchichas de cerdo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	16 781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g . Haragi-paella . Oilasko bularkia perretxikoekin . Fruta <i>. Paella de carnes</i> <i>. Pechugas de pollo con champiñones</i> <i>. Fruta</i>	17 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza erregosiarekin (2,4,14) . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Merluza con refrito</i> <i>. Fruta</i>	18 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g . Brokolia erregosiarekin . Arrautza nahasiak entsaladarekin (3) . Jogurt naturala (7) <i>. Brócoli con refrito</i> <i>. Huevos revueltos con ensalada</i> <i>. Yogur natural</i>	19 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g . Barazki purea . Txahal eskaloepa piperradarekin (1,3) . Fruta <i>. Puré de verduras</i> <i>. Escalope de ternera con piperrada</i> <i>. Fruta</i>
22 972Kcal - Prot:44g - Lip:47g - HC:87g . Pasta hirugiharrarekin (1,3,6,10) . Hanburgesa mistoak barazki saltsan . Fruta <i>. Pasta con beicon</i> <i>. Hamburguesas mixtas en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	23 763Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g . Dilistak barazkiekin (1) . Legatza saltsa berdean (1,2,4,6,14) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	24 650Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:57g . Azalore krema . Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa (1,3,6,7) entsaladarekin . Fruta <i>. Crema de coliflor</i> <i>. Montaditos de jamón y queso con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	25 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g . Barazki menestra . Arrain urdina (2,4,14) . Etxeko natilak (1,3,7) <i>. Menestra de verduras</i> <i>. Pescado azul</i> <i>. Natillas caseras</i>	26 723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g . Babarrun gorriak barazkiekin . Patata tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Alubias pintas con verduras</i> <i>. Tortilla de patata con ensalada</i> <i>. Fruta</i>
29 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g . Lekak patatarekin . Txahal albondigak barazki saltsan (1,3,7) . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	30 650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g . Lekale krema . Arroza tomatearekin . Fruta <i>. Crema de legumbres</i> <i>. Arroz con tomate</i> <i>. Fruta</i>			

 Ogi integrala · *Pan integral* (1,6)
  Freskoa · *Fresco*

 Animalia-proteina gabeko eguna · *Día sin proteína animal*

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

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-Altramuz; 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