

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
 Freskoa · Fresco  Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (3)		1 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza erregosiarekin (4,2,14) . Jogurt naturala (7) . Garbanzos con verduras . Merluza con refrito . Yogur natural	2 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g . Hegazti zopa gluten gabeko fideoekin . Oilasko izterra txip patatekin . Fruta . Sopa de ave con fideos sin gluten . Muslo de pollo con patatas chip . Fruta	3 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g . Patatak errioxar erara (7,12) . Arrautza nahaskia piperrekin (3) . Fruta . Patatas a la riojana . Revuelto de huevo con pimientos . Fruta
6 620Kcal - Prot:28g - Lip:31g - HC:50g . Barazki menestra . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta . Menestra de verduras . Lomo de cerdo con ensalada . Fruta	7 800Kcal - Prot:48g - Lip:36g - HC:63g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Arrain urdina (4,2,14) . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Pescado azul . Fruta	8 830Kcal - Prot:50g - Lip:27g - HC:88g . Gluten gabeko pasta emmental (7) . Txahal xerra perretxikoeekin . Fruta . Pasta sin gluten emmental . Filete de ternera con champiñones . Fruta	9 600Kcal - Prot:24g - Lip:23g - HC:67g . Brokolia erregosiarekin . Patata tortila entsaladarekin (3) . Jogurt naturala (7) . Brócoli con refrito . Tortilla de patata con ensalada . Yogur natural	10 701Kcal - Prot:42g - Lip:25g - HC:66g . Ilarrak patatarekin . Legatza labean erregosiarekin (4,2,14) . Fruta . Guisantes con patata . Merluza al horno con refrito . Fruta
13 650Kcal - Prot:28g - Lip:27g - HC:57g . Kuia krema . Txahal hanburgesa barazki saltsan . Fruta . Crema de calabaza . Hamburguesa de ternera en salsa de verduras . Fruta	14 787Kcal - Prot:48g - Lip:25g - HC:78g . Haragi-paella . Legatza erregosiarekin (4,2,14) . Fruta . Paella de carnes . Merluza con refrito . Fruta	15 752Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:59g . Lekak patatarekin . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta . Vainas con patata . Lomo de cerdo con ensalada . Fruta	16 730Kcal - Prot:31g - Lip:32g - HC:82g . Barazki krema . Arrautza nahaskia entsaladarekin (3) . Jogurt naturala (7) . Crema de verduras . Revuelto de huevo con ensalada . Yogur natural	17 710Kcal - Prot:49g - Lip:26g - HC:54g . Hegaluze marmitakoa (4,6) . Oilasko bularkiak piperrekin . Fruta . Marmitako de atún . Pechugas de pollo con pimientos . Fruta
20 991Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91 . Gluten gabeko pasta hirugiharrarekin (6) . Indioilar erregosia . Fruta . Pasta sin gluten con beicon . Estofado de pavo . Fruta	21 800Kcal - Prot:48g - Lip:28g - HC:81g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean erregosiarekin (4,2,14) . Fruta . Garbanzos con verduras . Merluza al horno con refrito . Fruta	22 706Kcal - Prot:19g - Lip:28g - HC:66g . Barazki menestra . Patata tortila tomatearekin (3) . Zaporeetako jogurta (7) . Menestra de verduras . Tortilla de patata con tomate . Yogur de sabores	23 850Kcal - Prot:50g - Lip:38g - HC:67g . Barazki krema . Arrain urdina entsaladarekin (4,2,14) . Fruta . Crema de verduras . Pescado azul con ensalada . Fruta	24 821Kcal - Prot:48g - Lip:42g - HC:55g . Arroza entsalada(3,4,2,14) . Oilasko izterra piperrekin . Fruta . Ensalada de arroz . Muslo de pollo con pimientos . Fruta
27 723Kcal - Prot:48g - Lip:24g - HC:80g . Porrupatata . Arroza tomatearekin . Fruta . Porrupatata . Arroz con tomate . Fruta	28 654Kcal - Prot:25g - Lip:30g - HC:64g . Babarrun gorriak barazkiekin . Arrautza nahaskia entsaladarekin (3) . Fruta . Alubias pintas con verduras . Revuelto de huevos con ensalada . Fruta	29 671Kcal - Prot:28g - Lip:23g - HC:55g . Kuiatxo krema . Legatza erregosiarekin (4,2,14) . Fruta . Crema de calabacín . Merluza con refrito . Fruta	30 610Kcal - Prot:37g - Lip:26g - HC:60g . Lekak patatarekin . Oilasko bularkiak entsaladarekin . Jogurt naturala (7) . Vainas con patata . Pechugas de pollo con ensalada . Yogur natural	31 640Kcal - Prot:35g - Lip:22g - HC:60g . Hegazti zopa gluten gabeko fideoekin . Txahal erregosia tomatearekin . Fruta . Sopa de ave con fideos sin gluten . Estofado de ternera con tomate . Fruta

Zenbaki beltzean: platerak dituen alergenok. / Beltzean ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

En número negro: alérgenos que contiene el plato. / En número no negro: 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-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