

Astelehena / Lunes		Asteartea / Martes		Asteazkena/ Miércoles		Osteguna / Jueves		Ostirala / Viernes	
 Ogi integrala · Pan integral (1,6,10)  Freskoa · Fresco  Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal				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 fideoekin (1,3,6,10) . Oilasko izterra txip patatekin . Fruta . Sopa de ave con fideos . 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 . Pasta emmental (1,7,3,6,10) . Txahal eskaloa perretxikoe (1,3) . Fruta . Pasta emmental . Escalope 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 saltsa berdean (1,4,2,14,6,10) . Fruta . Guisantes con patata . Merluza en salsa verde . 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 . Urdaiazpiko eta gazta eskaloa entsaladarekin (1,3,7) . Fruta . Vainas con patata . Montaditos de jamón y queso con ensalada . Fruta 		16 730Kcal - Prot:31g - Lip:32g - HC:82g . Dilistak barazkiekin (1) . Arrautza nahaskia entsaladarekin (3) . Jogurt naturala (7) . Lentejas con verduras . Revuelto de huevo con ensalada . Yogur natural		17 710Kcal - Prot:49g - Lip:26g - HC:54g . Hegaluz marmitakoa (4,6) . Oilasko bularkiak piperrekin . Fruta . Marmitako de atún . Pechugas de pollo con pimientos . Fruta 	
20 991Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91 . Pasta hirugiharrekin (1,6,3,10) . Indioilar erregosia . Fruta . Pasta con beicon . Estofado de pavo . Fruta		21 800Kcal - Prot:48g - Lip:28g - HC:81g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10) . Fruta . Garbanzos con verduras . Merluza en salsa verde . Fruta		22 706Kcal - Prot:19g - Lip:28g - HC:66g . Barazki menestra . Patata tortila tomatearekin (3) . Etxeko natilak (1,3,7) . Menestra de verduras . Tortilla de patata con tomate . Natillas caseras 		23 850Kcal - Prot:50g - Lip:38g - HC:67g . Dilistak txorizoarekin (1,7,12) . Arrain urdina entsaladarekin (4,2,14) . Fruta . Lentejas con chorizo . 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 . Porruptatata . Arroza tomatearekin . Fruta . Porruptatata . 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 . Kuaitxo 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 fideoekin (1,3,6,10) . Txahal erregosia tomatearekin . Fruta . Sopa de ave con fideos . 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