

| Astelehena / Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                      | Asteartea / Martes                                                                                                                                                                                                                                   | Asteazkena / Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                    | Osteguna / Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ostirala / Viernes                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b> 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g<br><b>. Barazki krema</b><br><b>. Txerri xolomoa entsaladarekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Crema de verduras</i><br><i>. Lomo de cerdo con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                                                             | <b>4</b> 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g<br><b>. Lekak patatarekin</b><br><b>. Txahal hanburgesa barazki saltsan</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Vainas con patata</i><br><i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i><br><i>. Fruta</i> | <b>5</b> 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g<br><b>. Gluten gabeko pasta tomatearekin</b><br><b>. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)</b><br><b>. Jogurt naturala (7)</b><br><i>. Pasta sin gluten con tomate</i><br><i>. Merluza al horno con refrito</i><br><i>. Yogur natural</i> | <b>6</b> 700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g<br><b>. Txitxirioak barazkiekin</b><br><b>. Patata tortila tomatearekin (3)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Garbanzos con verduras</i><br><i>. Tortilla de patata con tomate</i><br><i>. Fruta</i>                                                     | <b>7</b> 672Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g<br><b>. Kuia krema</b><br><b>. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Crema de calabaza</i><br><i>. Pescado azul con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                                |
| <b>10</b> 938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62<br><b>. Hegaluze marmitakoa (4,6)</b><br><b>. Txerri saltxitxak entsaladarekin (12)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Marmitako de atún</i><br><i>. Salchichas de cerdo con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                                   | <b>11</b> 781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g<br><b>. Haragi-paella</b><br><b>. Oilasko bularkia perretxikoekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Paella de carnes</i><br><i>. Pechugas de pollo con champiñones</i><br><i>. Fruta</i>                 | <b>12</b> 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g<br><b>. Babarrun txuriak azenarioarekin</b><br><b>. Legatza erregosiarekin (2,4,14)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Alubias blancas con zanahoria</i><br><i>. Merluza con refrito</i><br><i>. Fruta</i>                                     | <b>13</b> 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g<br><b>. Brokolia erregosiarekin</b><br><b>. Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,2,14)</b><br><b>. Jogurt naturala (7)</b><br><i>. Brócoli con refrito</i><br><i>. Revuelto de bacalao con ensalada</i><br><i>. Yogur natural</i> | <b>14</b> 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g<br><b>. Entsalada mistoa (3,4,2,14)</b><br><b>. Txahal xerra piperradarekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Ensalada mixta</i><br><i>. Filete de ternera con piperrada</i><br><i>. Fruta</i>                     |
| <b>17</b> 972Kcal - Prot:44g - Lip:47g - HC:87g<br><b>. Gluten gabeko pasta hirugiharrearekin (6)</b><br><b>. Txahal hanburgesa barazki saltsan</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Pasta sin gluten con beicon</i><br><i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i><br><i>. Fruta</i> | <b>18</b> 763Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g<br><b>. Porruptata</b><br><b>. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Porruptata</i><br><i>. Merluza al horno con refrito</i><br><i>. Fruta</i>                        | <b>19</b> 650Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:57g<br><b>. Kuitxo krema</b><br><b>. Oilasko bularkia entsaladarekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Crema de calabacín</i><br><i>. Pechuga de pollo con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                                                         | <b>20</b> 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g<br><b>. Barazki menestra</b><br><b>. Arrain urdina (2,4,14)</b><br><b>. Zaporeetako jogurta</b><br><i>. Menestra de verduras</i><br><i>. Pescado azul</i><br><i>. Yogur de sabores</i>                                                              | <b>21</b> 723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g<br><b>. Babarrun gorriak barazkiekin</b><br><b>. Patata tortila entsaladarekin (3)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Alubias pintas con verduras</i><br><i>. Tortilla de patata con ensalada</i><br><i>. Fruta</i> |
| <b>24</b> 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g<br><b>. Lekak patatarekin</b><br><b>. Txahal hanburgesa barazki saltsan</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Vainas con patata</i><br><i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i><br><i>. Fruta</i>                                   | <b>25</b> 650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g<br><b>. Barazki krema</b><br><b>. Arroza tomatearekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Crema de verduras</i><br><i>. Arroz con tomate</i><br><i>. Fruta</i>                                             | <b>26</b> 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g<br><b>. Txitxirioak barazkiekin</b><br><b>. Legatza erregosiarekin (2,4,14)</b><br><b>. Jogurt naturala (7)</b><br><i>. Garbanzos con verduras</i><br><i>. Merluza con refrito</i><br><i>. Yogur natural</i>                              | <b>27</b> 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g<br><b>. Hegazti zopa gluten gabeko fideoekin</b><br><b>. Oilasko izterra entsaladarekin</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Sopa de ave con fideos sin gluten</i><br><i>. Muslo de pollo con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                               | <b>28</b> 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g<br><b>. Porruptata</b><br><b>. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)</b><br><b>. Fruta</b><br><i>. Porruptata</i><br><i>. Revuelto de huevo con ensalada</i><br><i>. Fruta</i>                                  |

 Freskoa · Fresco

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

Gluten gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan sin gluten a diario (3)

**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-Krustazekoak; 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