

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
2 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g . Lekak patatarekin . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	3 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g . Dilistak barazkiekin (1) . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	4 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g . Pasta tomatearekin (1,3,6,10) . Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10) . Jogurt naturala (7) <i>. Pasta con tomate</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Yogur natural</i>	5 700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g . Txitxirioak barazkiekin . Patata tortila tomatearekin (3) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Tortilla de patata con tomate</i> <i>. Fruta</i>	6 672Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kuia krema . Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14) . Fruta <i>. Crema de calabaza</i> <i>. Pescado azul con ensalada</i> <i>. Fruta</i>
9 938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62 . Hegaluze marmitakoa (4,6) . Indioilar erregosia . Fruta <i>. Marmitako de atún</i> <i>. Estofado de pavo</i> <i>. Fruta</i>	10 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>	11 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>	12 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g . Brokolia erregosiarekin . Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,2,14) . Jogurt naturala (7) <i>. Brócoli con refrito</i> <i>. Revuelto de bacalao con ensalada</i> <i>. Yogur natural</i>	13 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g . Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Txahal eskalopea piperradarekin (1,3) . Fruta <i>. Ensalada mixta</i> <i>. Escalope de ternera con piperrada</i> <i>. Fruta</i>
16 JAI EGUNA FIESTA	17 802Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g . Dilistak barazkiekin (1) . Txerri saltxitxa freskoak entsaladarekin (12) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Salchichas de cerdo frescas con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	18 650Kcal - Prot:27g - Lip:31g - HC:57g . Kuitxo krema . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea entsaladarekin (1,3,7) . Fruta <i>. Crema de calabacín</i> <i>. Montaditos de jamón y queso con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	19 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g . Barazki menestra . Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14) . Etxeko natilak (1,3,7) <i>. Menestra de verduras</i> <i>. Pescado azul con ensalada</i> <i>. Natillas caseras</i>	20 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>
23 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g . Lekak patatarekin . Arrautza nahaskia entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Revuelto de huevo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	24 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>	25 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza erregosiarekin (2,4,14) . Jogurt naturala (7) <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza con refrito</i> <i>. Yogur natural</i>	26 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10) . Oilasko izterra entsaladarekin . Fruta <i>. Sopa de ave con fideos</i> <i>. Muslo de pollo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	27 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g . Porrupatata . Txahal haragia tomatearekin . Fruta <i>. Porrupatata</i> <i>. Carne de ternera con tomate</i> <i>. Fruta</i>

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

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal