

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
13 891Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91 . Pasta emmental (1,7,3,6,10) . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta <i>. Pasta emmental</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	14 800Kcal - Prot:48g - Lip:28g - HC:81g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	15 706Kcal - Prot:19g - Lip:28g - HC:66g . Barazki menestra . Patata tortila tomatearekin (3) . Jogurt naturala (7) <i>. Menestra de verduras</i> <i>. Tortilla de patata con tomate</i> <i>. Yogur natural</i> 🍞	16 850Kcal - Prot:50g - Lip:38g - HC:67g . Dilistak txorizoarekin (1,7,12) . Arrain urdina entsaladarekin (4,2,14) . Fruta <i>. Lentejas con chorizo</i> <i>. Pescado azul con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	17 723Kcal - Prot:48g - Lip:24g - HC:80g . Kuiatxo krema 🌿 . Arroza tomatearekin . Fruta <i>. Crema de calabacín</i> 🌿 <i>. Arroz con tomate</i> <i>. Fruta</i> 🍞
20 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>	21 781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g . Haragi-paella . Oilasko bularkia perretxikoeekin . Fruta <i>. Paella de carnes</i> <i>. Pechugas de pollo con champiñones</i> <i>. Fruta</i>	22 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza 💧 erregosiarekin (2,4,14) . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Merluza</i> 💧 <i>con refrito</i> <i>. Fruta</i> 🍞	23 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g . Brokolia erregosiarekin . Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,2,14) . Etxeko natilak (1,3,7) <i>. Brócoli con refrito</i> <i>. Revuelto de bacalao con ensalada</i> <i>. Natillas caseras</i>	24 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g . Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Txahal hamburgesak barazki saltsan . Fruta <i>. Ensalada mixta</i> <i>. Hamburguesas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i> 🍞
27 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g . Lekak patatarekin . Txahal eskalozea entsaladarekin (1, 3) . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Escalope de ternera con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	28 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>	29 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> 🍞	30 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>	

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

 Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10)  Ekologikoa · Ecológico