

| Astelehena / Lunes | Asteartea / Martes | Asteazkena/ Miércoles | Osteguna / Jueves | Ostirala / Viernes |
|---|--|---|---|--|
| <p>13 891Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91</p> <p>. Gluten gabeko pasta emmental (7) . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta <i>. Pasta sin gluten emmental</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> . Fruta</p> | <p>14 800Kcal - Prot:48g - Lip:28g - HC:81g</p> <p>. Txixirioak barazkiekin . Legatza leban erregosiarekin (4,2,14,) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza al horno con refrito</i> . Fruta</p> | <p>15 706Kcal - Prot:19g - Lip:28g - HC:66g</p> <p>. 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> 🍞</p> | <p>16 850Kcal - Prot:50g - Lip:38g - HC:67g</p> <p>. Porrupatata . Arrain urdina entsaladarekin (4,2,14) . Fruta <i>. Porrupatata</i> <i>. Pescado azul con ensalada</i> . Fruta</p> | <p>17 723Kcal - Prot:48g - Lip:24g - HC:80g</p> <p>. Kuiatxo krema 🌿 . Arroza tomatearekin . Fruta  <i>. Crema de calabacín</i> 🌿 <i>. Arroz con tomate</i> . Fruta 🍞</p> |
| <p>20 938Kcal - Prot:41g - Lip:56g - HC:62</p> <p>. Hegaluze marmitakoa (4,6) . Indioilar erregosia . Fruta <i>. Marmitako de atún</i> <i>. Estofado de pavo</i> . Fruta</p> | <p>21 781Kcal - Prot:46g - Lip:27g - HC:82g</p> <p>. Haragi-paella . Oilasko bularkia perretxikoeekin . Fruta <i>. Paella de carnes</i> <i>. Pechugas de pollo con champiñones</i> . Fruta</p> | <p>22 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g</p> <p>. Babarrun txuriak azenarioarekin . Legatza 💧 erregosiarekin (2,4,14) . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Merluza</i> 💧 <i>con refrito</i> . Fruta 🍞</p> | <p>23 586Kcal - Prot:20g - Lip:31g - HC:58g</p> <p>. Brokolia erregosiarekin . Bakailoz eginiko arrautza nahasiak entsaladarekin (3,4,2,14) . Zaporeetako jogurta (7) <i>. Brócoli con refrito</i> <i>. Revuelto de bacalao con ensalada</i> <i>. Yogur de sabores</i></p> | <p>24 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g</p> <p>. Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Txahal hanburgesak barazki saltsan . Fruta <i>. Ensalada mixta</i> <i>. Hamburguesas de ternera en salsa de verduras</i> . Fruta 🍞</p> |
| <p>27 622Kcal - Prot:32g - Lip:32g - HC:56g</p> <p>. Lekak patatarekin . Txerri xolomoa entsaladarekin . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> . Fruta</p> | <p>28 815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g</p> <p>. Porrupatata . Txahal hanburgesak barazki saltsan . Fruta <i>. Porrupatata</i> <i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i> . Fruta</p> | <p>29 843Kcal - Prot:44g - Lip:29g - HC:95g</p> <p>. Gluten gabeko pasta tomatearekin . Legatza labean erregosiarekin (4,2,14) . Jogurt naturala (7) <i>. Pasta sin gluten con tomate</i> <i>. Merluza al horno con refrito</i> <i>. Yogur natural</i> 🍞</p> | <p>30 700Kcal - Prot:28g - Lip:25g - HC:81g</p> <p>. Txixirioak barazkiekin . Patata tortila tomatearekin (3) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Tortilla de patata con tomate</i> . Fruta</p> | |

🍞 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

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