



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

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

1

JAI EGUNA
FIESTA


4 802Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g

. Dilistak barazkiekin (1)
. Txerri xolomoa entsaladarekin
. Fruta
. Lentejas con verduras
. Lomo de cerdo con ensalada
. Fruta

5 615Kcal - Prot:39g - Lip:24g - HC:54g

. Brokolia patatarekin
. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)
. Fruta
. Brócoli con patata
. Merluza en salsa verde
. Fruta


6 901Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:102g

. Pasta tomatearekin (1,3,6,10)
. Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa entsaladarekin (1,3,7)
. Fruta
. Pasta con tomate
. Montaditos de jamón y queso con ensalada
. Fruta 


7 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g

. Barazki menestra
. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)
. Etxeko natilak (1,3,7)
. Menestra de verduras
. Pescado azul con ensalada
. Natillas caseras

8 723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g

. Babarrun gorriak barazkiekin
. Patata tortila piper gorriekin (3)
. Fruta
. Alubias pintas con verduras
. Tortilla de patata con pimientos rojos
. Fruta 




11 650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g

. Lekale krema
. Bihi osoko arroza tomatearekin
. Fruta
 . Crema de legumbres
. Arroz integral con tomate
. Fruta

12 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g

. Lekak patatarekin
. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)
. Fruta
. Vainas con patata
. Revuelto de huevo con ensalada
. Fruta


13 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g

. Txixirioak barazkiekin
. Legatza  erregosiarekin (2,4,14)
. Jogurt naturala (7)
. Garbanzos con verduras
. Merluza  con refrito
. Yogurt natural 

14 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g

. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)
. Oilasko izterra entsaladarekin
. Fruta
. Sopa de ave con fideos
. Muslo de pollo con ensalada
. Fruta

15 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g

. Porruptata
. Txahal haragia tomatearekin
. Fruta
. Porruptata
. Carne de ternera con tomate
. Fruta 


18 664Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:60g

. Kuia krema 
. Txahal hanburesak barazki saltsan
. Fruta
. Crema de calabaza 
. Hamburguesas de ternera en salsa de verduras
. Fruta

19 800Kcal - Prot:49g - Lip:25g - HC:86g

. Haragi-paella
. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)
. Fruta
. Paella de carnes
. Merluza en salsa verde
. Fruta


20 725Kcal - Prot:48g - Lip:30g - HC:58g

. Babarrun txuriak azenarioarekin
. Oilasko bularkia perretxikoekin
. Fruta
. Alubias blancas con zanahoria
. Pechugas de pollo con champiñones
. Fruta 

21 578Kcal - Prot:22g - Lip:27g - HC:65g

. Brokolia erregosiarekin
. Patata tortila entsaladarekin (3)
. Jogurt naturala (7)
. Brócoli con refrito
. Tortilla de patata con ensalada
. Yogurt natural

22 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g

. Pasta tomatearekin (1,3,6,10)
. Txahal eskaloepa piperradarekin (1,3)
. Fruta
. Pasta con tomate
. Escalope de ternera con piperrada
. Fruta 


25 991Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91

. Pasta emmental (1,7,3,6,10)
. Indioilar erregosia barazkiekin
. Fruta
. Pasta emmental
. Estofado de pavo con verduras
. Fruta

26 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




27 830Kcal - Prot:50g - Lip:36g - HC:70g

. Dilistak barazkiekin (1)
. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)
. Fruta
. Lentejas con verduras
. Pescado azul con ensalada
. Fruta 

28 603Kcal - Prot:32g - Lip:30g - HC:56g

. Lekak patatarekin
. Txahal albondigak barazki saltsan (1)
. Jogurt naturala (7)
. Vainas con patata
. Albóndigas de ternera en salsa de verduras
. Yogurt natural

29 671Kcal - Prot:28g - Lip:23g - HC:55g

. Kuitxo krema 
. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)
. Fruta
. Crema de calabacín 
. Merluza en salsa verde
. Fruta 

Zenbaki beltzean: platerak dituen alergenokoak. / 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