

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
--------------------	--------------------	------------------------	-------------------	--------------------

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p> Ogi integrala · Pan integral (1,6,10)</p> <p> Freskoa · Fresco</p> <p> Animalia-proteina gabeko eguna . Día sin proteína animal</p> <p>Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10)</p> | | | | <p>1</p> <p>JAI EGUNA
FIESTA</p> |
| <p>4 802Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g</p> <p>. Dilistak barazkiekin (1)</p> <p>. Txerri xolomoa entsaladarekin</p> <p>. Fruta</p> <p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>. Fruta</p> | <p>5 615Kcal - Prot:39g - Lip:24g - HC:54g</p> <p>. Brokolia patatarekin</p> <p>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Brócoli con patata</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p> | <p>6 901Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:102g</p> <p>. Pasta tomatearekin (1,3,6,10)</p> <p>. Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa entsaladarekin (1,3,7)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Pasta con tomate</p> <p>. Montaditos de jamón y queso con ensalada</p> <p>. Fruta </p> | <p>7 710Kcal - Prot:39g - Lip:28g - HC:57g</p> <p>. Barazki menestra</p> <p>. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)</p> <p>. Etxeko natilak (1,3,7)</p> <p>. Menestra de verduras</p> <p>. Pescado azul con ensalada</p> <p>. Natillas caseras</p> | <p>8 723Kcal - Prot:31g - Lip:26g - HC:57g</p> <p>. Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p>. Patata tortila piper gorriekin (3)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Alubias pintas con verduras</p> <p>. Tortilla de patata con pimientos rojos</p> <p>. Fruta </p> |
| <p>11 650Kcal - Prot:26g - Lip:15g - HC:75g</p> <p>. Lekale krema</p> <p>. Bihi osoko arroza tomatearekin</p> <p>. Fruta</p> <p> . Crema de legumbres</p> <p>. Arroz integral con tomate</p> <p>. Fruta</p> | <p>12 650Kcal - Prot:25g - Lip:33g - HC:49g</p> <p>. Lekak patatarekin</p> <p>. Arrautza nahaskia entsaladarekin (3)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Vainas con patata</p> <p>. Revuelto de huevo con ensalada</p> <p>. Fruta</p> | <p>13 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g</p> <p>. Txixirioak barazkiekin</p> <p>. Legatza  erregosiarekin (2,4,14)</p> <p>. Jogurt naturala (7)</p> <p>. Garbanzos con verduras</p> <p>. Merluza  con refrito</p> <p>. Yogurt natural </p> | <p>14 620Kcal - Prot:51g - Lip:19g - HC:54g</p> <p>. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)</p> <p>. Oilasko izterra entsaladarekin</p> <p>. Fruta</p> <p>. Sopa de ave con fideos</p> <p>. Muslo de pollo con ensalada</p> <p>. Fruta</p> | <p>15 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g</p> <p>. Porrupatata</p> <p>. Txahal haragia tomatearekin</p> <p>. Fruta</p> <p>. Porrupatata</p> <p>. Carne de ternera con tomate</p> <p>. Fruta </p> |
| <p>18 664Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:60g</p> <p>. Kuia krema </p> <p>. Txahal hanburesak barazki saltsan</p> <p>. Fruta</p> <p>. Crema de calabaza </p> <p>. Hamburguesas de ternera en salsa de verduras</p> <p>. Fruta</p> | <p>19 800Kcal - Prot:49g - Lip:25g - HC:86g</p> <p>. Haragi-paella</p> <p>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Paella de carnes</p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta</p> | <p>20 725Kcal - Prot:48g - Lip:30g - HC:58g</p> <p>. Babarrun txuriak azenarioarekin</p> <p>. Oilasko bularkia perretxikoekin</p> <p>. Fruta</p> <p>. Alubias blancas con zanahoria</p> <p>. Pechugas de pollo con champiñones</p> <p>. Fruta </p> | <p>21 578Kcal - Prot:22g - Lip:27g - HC:65g</p> <p>. Brokolia erregosiarekin</p> <p>. Patata tortila entsaladarekin (3)</p> <p>. Jogurt naturala (7)</p> <p>. Brócoli con refrito</p> <p>. Tortilla de patata con ensalada</p> <p>. Yogurt natural</p> | <p>22 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g</p> <p>. Pasta entsalada (1,4,7,3,6,10)</p> <p>. Txahal eskaloepa piperradarekin (1,3)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Ensalada de pasta</p> <p>. Escalope de ternera con piperrada</p> <p>. Fruta </p> |
| <p>25 991Kcal - Prot:52g - Lip:43g - HC:91</p> <p>. Pasta emmental (1,7,3,6,10)</p> <p>. Indioilar erregosia barazkiekin</p> <p>. Fruta</p> <p>. Pasta emmental</p> <p>. Estofado de pavo con verduras</p> <p>. Fruta</p> | <p>26 705Kcal - Prot:19g - Lip:35g - HC:71g</p> <p>. Patatak errioxar erara (7,12)</p> <p>. Arrautza nahaskia piperrekin (3)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Patatas a la riojana</p> <p>. Revuelto de huevo con pimientos</p> <p>. Fruta</p> | <p>27 830Kcal - Prot:50g - Lip:36g - HC:70g</p> <p>. Dilistak barazkiekin (1)</p> <p>. Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Lentejas con verduras</p> <p>. Pescado azul con ensalada</p> <p>. Fruta </p> | <p>28 603Kcal - Prot:32g - Lip:30g - HC:56g</p> <p>. Lekak patatarekin</p> <p>. Txahal albondigak barazki saltsan (1)</p> <p>. Jogurt naturala (7)</p> <p>. Vainas con patata</p> <p>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</p> <p>. Yogurt natural</p> | <p>29 671Kcal - Prot:28g - Lip:23g - HC:55g</p> <p>. Kuitxo krema </p> <p>. Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)</p> <p>. Fruta</p> <p>. Crema de calabacín </p> <p>. Merluza en salsa verde</p> <p>. Fruta </p> |

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