


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

 Freskoa · Fresco

 Animalia-proteina gabeko eguna . *Día sin proteína animal*

Gluten gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / *Nuestros menús incluyen pan sin gluten a diario* (3)

1

**JAI EGUNA  
FIESTA**

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

**. Barazki krema**  
**. Txerri xolomoa entsaladarekin**  
**. Fruta**  
. Crema de verduras  
. Lomo de cerdo con ensalada  
. Fruta

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

**. Brokolia patatarekin**  
**. Legatza labean eregosiarekin**  
**(4,2,14)**  
**. Fruta**  
. Brócoli con patata  
. Merluza al horno con refrito  
. Fruta

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

**. Gluten gabeko pasta tomatearekin**  
**. Oilasko bularkia entsaladarekin**  
**. Fruta**  
. Pasta sin gluten con tomate  
. Pechuga de pollo con ensalada  
. Fruta

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

**. Barazki menestra**  
**. Arrain urdina entsaladarekin**  
**(4,2,14)**  
**. Zaporeetako jogurta (7)**  
. Menestra de verduras  
. Pescado azul con ensalada  
. Yogur de sabores

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 (4,2,14)**  
**. Jogurt naturala (7)**  
. Garbanzos con verduras  
. Merluza con refrito  
. Yogur natural

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

**. Hegazti zopa gluten gabeko fideoekin**  
**. Oilasko izterra entsaladarekin**  
**. Fruta**  
. Sopa de ave con fideos sin gluten  
. Muslo de pollo con ensalada

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

**. Porrupatata**  
**. Txahal haragia tomatearekin**  
**. Fruta**  
. Porrupatata  
. 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 labean eregosiarekin (4,2,14)**  
**. Fruta**  
. Paella de carnes  
. Merluza al horno con refrito  
. 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  
. Yogur natural

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

**. Gluten gabeko pasta entsalada (4,7)**  
**. Txahal eskalopea piperradarekin (1,3)**  
**. Fruta**  
. Ensalada de pasta sin gluten  
. Escalope de ternera con piperrada  
. Fruta

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

**. Gluten gabeko pasta emmental (7)**  
**. Indioilar erregosia barazkiekin**  
**. Fruta**  
. Pasta sin gluten 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

**. Barazki krema**  
**. Arrain urdina entsaladarekin (4,2,14)**  
**. Fruta**  
. Crema de verduras  
. Pescado azul con ensalada  
. Fruta

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

**. Lekak patatarekin**  
**. Txahal hanburesa barazki saltsan**  
**. Jogurt naturala (7)**  
. Vainas con patata  
. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras

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

**. Kuitxo krema**  
**. Legatza labean eregosiarekin (4,2,14)**  
**. Fruta**  
. Crema de calabacín  
. Merluza al horno con refrito  
. 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