

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

1 722Kcal - Prot:22g - Lip:45g - HC:52g

- . **Kuiatxo krema** 🌿
- . **Txerri saltxitxa freskoak entsaladarekin (12)**
- . **Fruta**
- . *Crema de calabacín* 🌿
- . *Salchichas de cerdo frescas con ensalada*
- . *Fruta*

2 625Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:60g

- . **Barazki menestra**
- . **Txahal hanburgesa barazki saltsan**
- . **Fruta**
- . *Menestra de verduras*
- . *Hamburguesa de ternera en salsa de verduras*
- . *Fruta*

3 715Kcal - Prot:44g - Lip:24g - HC:82g

- . **Txitxirioak barazkiekin**
- . **Legatza erregosiarekin (4,2,14)**
- . **Jogurt naturala (7)**
- . *Garbanzos con verduras*
- . *Merluza con refrito*
- . *Yogur natural* 🍞

4 600Kcal - Prot:24g - Lip:23g - HC:67g

- . **Brokolia erregosiarekin**
- . **Patata tortila entsaladarekin (3)**
- . **Fruta**
- . *Brócoli con refrito*
- . *Tortilla de patata con ensalada*
- . *Fruta*

5 821Kcal - Prot:48g - Lip:42g - HC:55g

- . **Arroza entsalada(3,4,2,14)**
- . **Oilasko izterra piperrekin**
- . **Fruta**
- . *Ensalada de arroz*
- . *Muslo de pollo con pimientos*
- . *Fruta* 🍞

8 841Kcal - Prot:36g - Lip:34g - HC:92g

- . **Pasta hirugiharrarekin (1,6,3,10)**
- . **Txahal albondigak barazki saltsan (1)**
- . **Fruta**
- . *Pasta con beicon*
- . *Albóndigas de ternera en salsa de verduras*
- . *Fruta*

9 763Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:79g

- . **Dilistak barazkiekin (1)**
- . **Legatza saltsa berdean (1,4,2,14,6,10)**
- . **Fruta**
- . *Lentejas con verduras*
- . *Merluza en salsa verde*
- . *Fruta*

10 600Kcal - Prot:31g - Lip:23g - HC:60g

- . **Babarrun txuriak azenarioarekin**
- . **Bakailoz eginiko arrautza nahaskia entsaladarekin (3,4,2,14)**
- . **Fruta**
- . *Alubias blancas con zanahoria*
- . *Revuelto de huevo y bacalao con ensalada*
- . *Fruta* 🍞

11 650Kcal - Prot:28g - Lip:27g - HC:57g

- . **Lekak patatarekin**
- . **Indioilar erregosia barazkiekin**
- . **Jogurt naturala (7)**
- . *Vainas con patata*
- . *Estofado de pavo con verduras*
- . *Yogur natural*

12 705Kcal - Prot:46g - Lip:24g - HC:60g

- . **Kuia krema** 🌿
- . **Oilasko pipitak entsaladarekin (1,3,6,7,2,4,9,10,12,14)**
- . **Fruta**
- . *Crema de calabaza* 🌿
- . *Nuggets de pollo con ensalada*
- . *Fruta* 🍞

15 748Kcal - Prot:33g - Lip:35g - HC:156g

- . **Porrupatata**
- . **Bihi osoko arroza tomatearekin**
- . **Fruta**
- . *Porrupatata*
- . *Arroz integral con tomate*
- . *Fruta*

16 608Kcal - Prot:42g - Lip:28g - HC:39g

- . **Entsalada mistoa (3,4,2,14)**
- . **Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa txip patatekin (1,3,7)**
- . **Pasteltxo (1,3,7,6,10)**
- . *Ensalada mixta*
- . *Montaditos de jamón y queso con patatas chips*
- . *Pastelito*

17 737Kcal - Prot:42g - Lip:36g - HC:55g

- . **Ilarrak patatarekin**
- . **Arrain urdina entsaladarekin (2,4,14)**
- . **Fruta**
- . *Guisantes con patata*
- . *Pescado azul con ensalada*
- . *Fruta* 🍞

18 800Kcal - Prot:24g - Lip:31g - HC:100g

- . **Pasta tomatearekin (1,3,6,10).**
- . **Patata tortila entsaladarekin (3)**
- . **Fruta**
- . *Pasta con tomate*
- . *Tortilla de patata con ensalada*
- . *Fruta*

19 650Kcal - Prot:29g - Lip:28g - HC:65g

- . **Lekale krema (1)**
- . **Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin (1,7,12,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,14)**
- . **Fruta**
- . *Crema de legumbres*
- . *Croquetas de jamón con ensalada*
- . *Fruta* 🍞

🍞 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)



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