

Astelehena / Lunes

Asteartea / Martes

Asteazkena / Miércoles

Osteguna / Jueves

Ostirala / Viernes

7 649,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34,8g - HC:62g

- . **Kuia krema**
- . **Dilistak barazkiekin (1)**
- . **Fruta**
- . Crema de calabaza
- . Lentejas con verduras
- . Fruta



14 877,9Kcal - Prot:35,7g - Lip:48,3g - HC:61g

- . **Azalorea patatarekin**
- . **Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)**
- . **Fruta**
- . Coliflor con patata
- . Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras
- . Fruta

21 649,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34,8g - HC:62g

- . **Kuiatxo krema**
- . **Dilistak barazkiekin (1)**
- . **Fruta**
- . Crema de calabacín
- . Lentejas con verduras
- . Fruta



28 800,8 Kcal- Prot:21,1g - Lip:40,4g - HC:81,4g

- . **Bihi osoko makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**
- . **Arrautza nahaskia (3)**
- . **Letxuga eta tipula entsalada**
- . **Fruta**
- . Macarrones integrales con salsa de tomate
- . Revuelto de huevos
- . Ensalada de lechuga y cebolla
- . Fruta

8 759,5Kcal - Prot:32,2g - Lip:37,8g - HC:64,5g

- . **Kuiatxo krema**
- . **Txerri erregosia barazkiekin**
- . **Letxuga eta arto entsalada**
- . **Fruta**
- . Crema de calabacín
- . Estofado de cerdo con verduras
- . Ensalada de lechuga y maiz
- . Fruta

15 708,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,8g - HC:109,5g

- . **Lekale krema (1)**
- . **Bihi osoko barazki-paella**
- . **Fruta**
- . Crema de legumbres
- . Paella integral de verduras
- . Fruta



22 728,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:31,3g - HC:70,3g

- . **Babarrun gorriak barazkiekin**
- . **Patata tortila labea (3)**
- . **Letxuga eta oliba entsalada**
- . **Fruta**
- . Alubias pintas con verduras
- . Tortilla de patata al horno
- . Ensalada de lechuga y aceituna
- . Fruta

29 795,1 Kcal- Prot: 38,4g - Lip: 46,8g - HC: 48,6g

- . **Kuiatxo krema**
- . **Arrain urdina labea (4,2,14)**
- . **Letxuga eta arto entsalada**
- . **Fruta**
- . Crema de calabacín
- . Pescado azul al horno
- . Ensalada de lechuga y maiz
- . Fruta

9 700Kcal - Prot:22,2g - Lip:32g - HC:62,6g

- . **Brokolia erregosiarekin**
- . **Patata tortila labea (3)**
- . **Piperrada**
- . **Fruta**
- . Brócoli con refrito
- . Tortilla de patata al horno
- . Piperrada
- . Fruta



16 789,4Kcal - Prot:41,7g - Lip:48,4g - HC:49,5g

- . **Barazki menestra**
- . **Arrain urdina labea (4,2,14)**
- . **Letxuga eta tipula entsalada**
- . **Jogurt naturala (7)**
- . Menestra de verduras
- . Pescado azul al horno
- . Ensalada de lechuga y cebolla
- . Yogur natural



23 860,9Kcal - Prot:45,2g - Lip:35,3g - HC:83,9g

- . **Bihi osoko hegazti-paella**
- . **Legatza labea erregosiarekin (4,2,14)**
- . **Letxuga eta tipula entsalada**
- . **Fruta**
- . Paella integral de ave
- . Merluza al horno con refrito
- . Ensalada de lechuga y cebolla
- . Fruta



30 703,6 Kcal- Prot: 25,1g - Lip: 26,1g - HC: 111,2g

- . **Ilarrak**
- . **Bihi osoko arroza tomate saltsarekin**
- . **Fruta**
- . Guisante
- . Arroz integral con salsa de tomate
- . Fruta



10 892,1Kcal - Prot:46,6g - Lip:42,9g - HC:85,45g

- . **Bihi osoko makarroiak hirugiharrekin (1,3,6,10)**
- . **Legatza labea erregosiarekin (4,2,14)**
- . **Letxuga eta tipula entsalada**
- . **Jogurt naturala (7)**
- . Macarrones integrales con beicon
- . Merluza al horno con refrito
- . Ensalada de lechuga y cebolla
- . Yogur natural

17 764,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:32,3g - HC:75g

- . **Txitxirioak barazkiekin**
- . **Arrautza nahaskia (3)**
- . **Letxuga entsalada**
- . **Fruta**
- . Garbanzos con verduras
- . Revuelto de huevos
- . Ensalada de lechuga
- . Fruta

24 888,1Kcal - Prot:25g - Lip:40,5g - HC:85g

- . **Kuia krema**
- . **Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua (1,3,7)**
- . **Letxuga eta arto entsalada**
- . **Natilak (1,3,7)**
- . Crema de calabaza
- . Montaditos de jamón y queso fritos
- . Ensalada de lechuga y maiz
- . Natillas

 Ogi integrala · Pan integral (1,6,10)

 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 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

11 771,2Kcal - Prot:56g - Lip:30g - HC:61,9g

- . **Babarrun txuriak azenarioarekin**
- . **Oilasko izterra labea**
- . **Tomate entsalada**
- . **Fruta**
- . Alubias blancas con zanahoria
- . Muslo de pollo al horno
- . Ensalada de tomate
- . Fruta



18 980 Kcal- Prot:49,5g - Lip:42,7g - HC:81,7g

- . **Pasta tomatearekin (1,3,6,10)**
- . **Legatza labea saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- . **Letxuga entsalada**
- . **Fruta**
- . Pasta con tomate
- . Merluza al horno en salsa verde
- . Ensalada de lechuga
- . Fruta



25 773,4 Kcal- Prot:42,7g - Lip:33,7g - HC:76,4g

- . **Patatak errioxar erara (7,12)**
- . **Txahal hanburgesa labea barazki saltsarekin**
- . **Fruta**
- . Patatas a la riojana
- . Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras
- . Fruta



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