

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
7 649,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34,8g - HC:62g . Letxuga, tomate, azenario eta oliba entsalada . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceituna . Lentejas con verduras . 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	9 700Kcal - Prot:22,2g - Lip:32g - HC:62,6g . Brokolia erregosiarekin . Patata tortila labean (3) . Piperrada . Fruta . Brócoli con refrito . Tortilla de patata al horno . Piperrada . Fruta	10 892,1Kcal - Prot:46,6g - Lip:42,9g - HC:85,45g . Bihi osoko makarroiak hirugiharrekin (1,3,6,10) . Legatza labean 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	11 771,2Kcal - Prot:56g - Lip:30g - HC:61,9g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Oilasko izterra labean . Tomate entsalada . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Muslo de pollo al horno . Ensalada de tomate . 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	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	16 789,4Kcal - Prot:41,7g - Lip:48,4g - HC:49,5g . Barazki menestra . Arrain urdina labean (4,2,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Jogurt naturala (7) . Menestra de verduras . Pescado azul al horno . 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	18 980 Kcal- Prot:49,5g - Lip:42,7g - HC:81,7g . Pasta, arrautza, hegazuze, azenario eta arto entsalada (1,3,4,2,6,10,14) . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga entsalada . Fruta . Ensalada de pasta, huevo, atún zanahoria y maiz . Merluza al horno en salsa verde . Ensalada de lechuga . Fruta
21 649,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:34,8g - HC:62g . Letxuga, tomate, arto eta azenario entsalada . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Ensalada de lechuga, tomate, maiz y zanahoria . Lentejas con verduras . Fruta	22 728,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:31,3g - HC:70,3g . Babarrun gorriak barazkiekin . Patata tortila labean (3) . Letxuga eta oliba entsalada . Fruta . Alubias pintas con verduras . Tortilla de patata al horno . Ensalada de lechuga y aceituna . Fruta	23 860,9Kcal - Prot:45,2g - Lip:35,3g - HC:83,9g . Bihi osoko hegazti-paella . Legatza labean erregosiarekin (4,2,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Paella integral de ave . Merluza al horno con refrito . Ensalada de lechuga y cebolla . 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	25 773,4 Kcal- Prot:42,7g - Lip:33,7g - HC:76,4g . Patatak errioxar erara (7,12) . Txahal hamburguesa labean barazki saltsarekin . Fruta . Patatas a la riojana . Hamburguesa de ternera al horno en salsa de 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	29 795,1 Kcal- Prot: 38,4g - Lip: 46,8g - HC: 48,6g . Kuiatxo krema . Arrain urdina labean (4,2,14) . Letxuga eta arto entsalada . Fruta . Crema de calabacín . Pescado azul al horno . Ensalda de lechuga y maiz . 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	31 703,6 Kcal- Prot: 25,1g - Lip: 26,1g - HC: 111,2g . 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	

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