

Astelehena / Lunes		Asteartea / Martes		Asteazkena/ Miércoles		Osteguna / Jueves		Ostirala / Viernes	
 Ogi integrala · Pan integral (1,6,10)		 Freskoa · Fresco				1 700Kcal - Prot:30,4g - Lip:41,6g - HC:53,35g		2 710Kcal - Prot:38,8g - Lip:37,5g - HC:53,6g	
 Animalia-proteina gabeko eguna . <i>Día sin proteína animal</i>		Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / <i>Nuestros menús incluyen pan a diario</i> (1,6,10)				. Barazki menestra		. Brokolia patatarekin	
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						Txerri xolomoa plantxan piperradarekin		. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)	
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						. Jogurt naturala (7)		. Fruta 	
						. Menestra de verduras		. Brócoli con patata	
5 703,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:26,2g - HC:108,5g		6 747,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:30,7g - HC:77,2g		7 844,6Kcal - Prot:40g - Lip:36,8g - HC:81,5g		. Lomo de cerdo a la plancha con piperrada		. Merluza al horno en salsa verde	
. Ilar-Krema		. Dilistak barazkiekin (1)		. Bihi osoko makarroiak emmentalarekin (1,7,3,6,10)		. Yogur natural		. Fruta	
. Barazki-paella		. Patata tortila labean (3) letxuga eta tipula entsaladarekin		. Legatza  labean erregosi eta patatarekin (4,2,14)		. Lekak patatarekin		. Barazki crema	
. Fruta		. Fruta		. Tomate entsalada		Txahal albondiga frijituak barazki saltsan eta letxuga entsaladarekin (1)		. Oilasko izterra	
. Crema de guisantes		. Lentejas con verduras		. Macarrones integrales al emmental		. Vainas con patata		. Piper gorriak	
. Paella de verduras		. Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y cebolla		. Merluza  al horno con refrito y patatas		. Albóndigas de ternera fritas en salsa de verduras y ensalada de lechuga		. Jogurt naturala (7)	
. Fruta		. Fruta		. Enslada de tomate		. Fruta		. Crema de verduras	
12		13 800,8 Kcal- Prot:21,1g - Lip:40,4g - HC:81,4g		14 824Kcal - Prot:45,3g - Lip:31,9g - HC:56,2g		. Alubias blancas con zanahoria		. Muslo de pollo	
- JAI EGUNA		. Bihi osoko makarroiak tomatearekin (1,3,6,10)		. Brokolia patatarekin		. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)		. Pimientos rojos 	
- DÍA FESTIVO		. Arrautza nahaskia		. Txahal eskalope frijitua piper gorriekin (1,3)		. Fruta		. Yogur natural	
		. Letxuga entsalada		. Jogurt naturala (7)		. Merluza al horno en salsa verde		. Sopla de ave con fideos	
		. Fruta		. Brócoli con patata		. Fruta		. Pescado azul al horno 	
		. Macarrones integrales con salsa de tomate		. Escalope de ternera frito con pimientos rojos 		. Alubias blancas con zanahoria		. Ensalada de lechuga y zanahoria	
		. Revuelto de huevos		. Yogur natural		. Fruta		. Fruta	
		. Ensalada de lechuga		21 743,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:42,5g - HC:59,5g		22 742,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:43,2g - HC:61g		23 857Kcal - Prot:43,5g - Lip:32,6g - HC:98,75g	
19 644,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:21,7g - HC:80,7g		20 964Kcal - Prot:50,3g - Lip:51,5g - HC:67,8g		. Patatak errioxar erara (7,12)		Kuia crema 		. Bihi osoko arroza tomatearekin	
. Barazki menestra		. Pasta tomate saltsarekin (1,3,6,10)		. Urdaiazpiko kroketa frijituak piper gorriekin (1,3,4,7,2,6,9,10,14)		. Arrautza nahaskia letxuga eta arto entsaladarekin (3)		. Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin	
. Dilistak barazkiekin (1)		. Legatza  labean erregosiarekin (4,2,14)		. Fruta		. Fruta		. Jogurt naturala (7)	
. Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada		. Patatas a la riojana 		. Crema de calabaza 		. Arroz integral con tomate	
. Menestra de verduras		. Fruta		. Croquetas de jamón fritas con pimientos rojos		. Revuelto de huevos con ensalada de lechuga y maíz		. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras	
. Lentejas con verduras		. Pasta con salsa de tomate		. Fruta		. Fruta		. Yogur natural 	
. Fruta		. Merluza  al horno con refrito		28 735,6Kcal - Prot:38,9g - Lip:31,9g - HC:76,25g		29 798,4Kcal - Prot:19g - Lip:35,5g - HC:91,4g		30 853,6Kcal - Prot:49,9g - Lip:32,9g - HC:82,3g	
		. Ensalada de lechuga y cebolla		. Barazki crema		. Babarrun gorriak barazkiekin		. Bihi osoko makarroiak tomatearekin (1,3,6,10)	
		. Fruta		. Txitxirioak barazkiekin		. Patata tortila labean (3)		. Oilasko iztertxoak letxuga eta arto entsaladarekin	
		. Lekak patatarekin		. Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada		. Fruta 	
		. Arrain-urdira labean letxugarekin (4,2,14)		. Crema de verduras		. Jogurt naturala (7)		. Macarrones integrales con tomate	
		. Fruta		. Garbanzos con verduras		. Alubias pintas con verduras		. Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y maíz	
		. Vainas con patata		. Fruta 		. Tortilla de patata al horno		. Fruta	
		. Pescado azul al horno con lechuga				. Ensalada de lechuga y cebolla			
		. Fruta				. Yogur natural			