

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>						. Barazki menestra		. Brokolia patatarekin	
Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10)						Txerri xolomoa plantxan piperradarekin		. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)	
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						. Jogurt naturala (7)		. Fruta	
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						. Menestra de verduras		. Brócoli con patata	
						. Lomo de cerdo a la plancha con piperrada		. Merluza al horno con refrito	
						. Yogur natural		. Fruta	
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		8 873,1Kcal - Prot:34,3g - Lip:38,5g - HC:69,3g		9 876,8Kcal - Prot:61,9g - Lip:47,2g - HC:53,55g	
. Ilar-Krema		. Brokolia erregosiarekin		. Gluten gabeko makarroiak emmentalarekin (7)		. Lekak patatarekin		. Barazki krema	
. Barazki-paella		. Patata tortila labean (3) letxuga eta tipula entsaladarekin		. Legatza  labean erregosi eta patatarekin (4,2,14)		Txahal hanburgesa frijituak barazki saltsan eta letxuga entsaladarekin		. Oilasko izterra	
. Fruta		. Fruta		. Tomate entsalada		. Fruta		. Piper gorriak	
. Crema de guisantes		. Brócoli con refrito		. Macarrones sin gluten al emmental		. Vainas con patata		. Jogurt naturala (7)	
. Paella de verduras		. Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y cebolla		. Merluza  al horno con refrito y patatas		. Hamburguesa de ternera fritas en salsa de verduras y ensalada de lechuga		. Crema de verduras	
. Fruta		. Fruta		. Enslada de tomate		. Fruta		. Muslo de pollo	
				. Fruta				. Pimientos rojos	
								. Yogur natural	
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		15 816,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:34,5g - HC:70,6g		16 727,2Kcal - Prot:41g - Lip:37,3g - HC:50,1g	
- JAI EGUNA		. Gluten gabeko makarroiak tomatearekin		. Brokolia patatarekin		. Babarrun txuriak azenarioarekin		. Gluten gabeko hegazti zopa fideoekin	
- DÍA FESTIVO		. Arrautza nahaskia		. Txahal xerra plantxan piper gorriekin		. Legatza labean erregosiarekin (4,2,14)		. Arrain-urdira labean (4,2,14)	
		. Letxuga entsalada		. Jogurt naturala (7)		. Fruta		. Letxuga eta azenario entsalada	
		. Macarrones sin gluten con salsa de tomate		. Brócoli con patata		. Alubias blancas con zanahoria		. Fruta	
		. Revuelto de huevos		. Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos		. Merluza al horno con refrito		. Sopa de ave con fideos sin gluten	
		. Ensalada de lechuga		. Yogur natural		. Fruta		. Pescado azul al horno	
		. Fruta						. Ensalada de lechuga y zanahoria	
								. Fruta	
19 644,4Kcal - Prot:24,5g - Lip:21,7g - HC:80,7g		20 964Kcal - Prot:50,3g - Lip:51,5g - HC:67,8g		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	
. Barazki menestra		. Gluten gabeko pasta tomatearekin		. Patatak errioxar erara (7,12)		. Kuia krema 		. Bihi osoko arroza tomatearekin	
. Arroza perretxikoekin		. Legatza  labean erregosiarekin (4,2,14)		. Gluten gabeko kroketa frijituak piper gorriekin (7,9,2,3,4,6,8,10,14)		. Arrautza nahaskia letxuga eta arto entsaladarekin (3)		. Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin	
. Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada		. Fruta		. Fruta		. Jogurt naturala (7)	
. Menestra de verduras		. Pasta sin gluten con salsa de tomate		. Patatas a la riojana		. Crema de calabaza 		. Arroz integral con tomate	
. Arroz con champiñones		. Merluza  al horno con refrito		. Croquetas de jamón sin gluten con pimientos rojos		. Revuelto de huevos con ensalada de lechuga y maíz		. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras	
. Fruta		. Ensalada de lechuga y cebolla		. Fruta		. Fruta		. Yogur natural	
		. Fruta							
26 698,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:39,9g - HC:51,3g		27 793,6Kcal - Prot:38,1g - Lip:38,1g - HC:57,1g		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	
. Kuiatxo krema 		. Lekak patatarekin		. Barazki krema		. Babarrun gorriak barazkiekin		. Gluten gabeko makarroiak tomatearekin	
. Txerri xolomoa plantxan piperradarekin		. Arrain-urdira labean letxugarekin (4,2,14)		. Txixirioak barazkiekin		. Patata tortila labean (3)		. Oilasko iztertxoak letxuga eta arto entsaladarekin	
. Fruta		. Fruta		. Fruta		. Letxuga eta tipula entsalada		. Fruta	
. Crema de calabacín 		. Vainas con patata		. Crema de verduras		. Alubias pintas con verduras		. Macarrones sin gluten con salsa de tomate	
. Lomo de cerdo a la plancha con piperrada		. Pescado azul al horno con lechuga		 Garbanzos con verduras		. Tortilla de patata al horno		. Jamoncos de pollo con ensalada de lechuga y maíz	
. Fruta		. Fruta		. Fruta		. Ensalada de lechuga y cebolla		. Fruta	
						. Yogur natural			