

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
3 972Kcal - Prot:24g - Lip:41g - HC:121g . Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10) . Oilasko pipitak entsaladarekin (1,3,6,7,2,4,9,10,12,14) . Fruta <i>. Macarrones en salsa de tomate</i> <i>. Nuggets de pollo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	4 696Kcal - Prot:18g - Lip:29g - HC:83g . Lekak patatarekin . Patata eta tipula tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Vainas con patata</i> <i>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	5 796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i> 🍌	6 652Kcal - Prot:33g - Lip:28g - HC:55g . Azenario krema . Txerri xolomoa piperradarekin . Jogurt naturala (7) <i>. Crema de zanahoria</i> <i>. Lomo de cerdo con piperrada</i> <i>. Yogur natural</i>	7 800Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:88g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal erregosia jardinera erara . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Estofado de ternera a la jardinera</i> <i>. Fruta</i> 🍌
10 811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g . Dilistak barazkiekin (1) . Frantziar tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Tortilla francesa con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	11 769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g . Ziakerba krema . Txahal albondigak barazki saltsan (1,3,7) . Fruta <i>. Crema de espinacas</i> <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	12 888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g . Haragi-paella . Legatza arrautzeztatua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Paella de carnes</i> <i>. Merluza rebozada con ensalada</i> <i>. Fruta</i> 🍌	13 740 Kcal - Prot:17g - Lip:22g - HC:122g . Barazki menestra . Oilasko-bularki birrineztatua piperradarekin (1,3) . Fruta <i>. Menestra de verduras</i> <i>. Pechuga de pollo empanada con piperrada</i> <i>. Fruta</i>	14 938Kcal - Prot:36g - Lip:54g - HC:74g . Patatak errioxar erara (7) . Izokina labea maionesarekin (3,4,6) . Zaporeetako jogurta (7) <i>. Patatas a la riojana</i> <i>. Salmón al horno con mayonesa</i> <i>. Yogur de sabores</i> 🍌
17 778Kcal - Prot:17g - Lip:23g - HC:122g . Kuiatxo krema 🌿 . Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10) . Fruta <i>. Crema de calabacín</i> 🌿 <i>. Macarrones en salsa de tomate</i> <i>. Fruta</i>	18 724Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:90g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	19 669Kcal - Prot:20g - Lip:20g - HC:79g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10) . Patata eta tipula tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Sopa de ave con fideos</i> <i>. Tortilla de patata y cebolla con ensalada</i> <i>. Fruta</i> 🍌	20 672Kcal - Prot:29g - Lip:41g - HC:39g . Ilarrak . Txahal hanburgesa barazki saltsan (1,3,7) . Jogurt naturala (7) <i>. Guisantes</i> <i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Yogur natural</i>	21 852Kcal - Prot:47g - Lip:30g - HC:90g . Dilistak barazkiekin (1) . Txerri xolomoa perretxikoekin . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Lomo de cerdo con champiñones</i> <i>. Fruta</i> 🍌
24 653Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:73g . Kuia krema 🌿 . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Crema de calabaza</i> 🌿 <i>. Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	25 719Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:84g . Babarrun gorriak barazkiekin . Bakailoa ajoarriero erara (4,2,14) . Fruta <i>. Alubia pinta con verduras</i> <i>. Bacalao al ajoarriero</i> <i>. Fruta</i>	26 831Kcal - Prot:49g - Lip:31g - HC:82g . Patatak saltsa berdean (4,2,14) . Oilasko-izterak barazki saltsan . Fruta <i>. Patatas en salsa verde</i> <i>. Muslos de pollo en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i> 🍌	27 770Kcal - Prot:29g - Lip:18g - HC:119g . Arroza tomatearekin . Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Arroz con tomate</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	28 757Kcal - Prot:32g - Lip:42g - HC:59g . Lekak patatarekin . Txahal eskaloopa piperradarekin (1,3) . Jogurt naturala (7) <i>. Vainas con patata</i> <i>. Escalope de ternera con piperrada</i> <i>. Yogur natural</i> 🍌

🌿 Ekologikoa · Ecológico

🍌 Ogi integrala · Pan integral (1,6,10,11)

💧 Freskoa · Fresco

🍌 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10,11)

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenok. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

En negrita: alérgenos que contiene el plato. / Sin negrita: 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