

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1 645Kcal - Prot:39g - Lip:24g - HC:62g . Brokolia patatarekin . Indioilar erregosia . Fruta <i>. Brócoli con patata</i> <i>. Estofado de pavo</i> . Fruta	2 783Kcal - Prot:43g - Lip:34g - HC:67g . Dilistak barazkiekin (1) . Legatza arrautzeztatua limoiarekin (1,2,3,4,6,10,14) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Merluza rebozada con limón</i> . Fruta	3 800Kcal - Prot:40g - Lip:27g - HC:89g . Arroza hiru deliziar erara (2,3,14) . Oilasko bularkia perretxikoekin . Fruta <i>. Arroz tres delicias</i> <i>. Pechuga de pollo con champiñones</i> . Fruta 🍌	4 691Kcal - Prot:18g - Lip:27g - HC:75g . Azalore krema . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin (3) . Jogurt naturala (7) <i>. Crema de coliflor</i> <i>. Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i> . Yogur natural	5 750Kcal - Prot:46g - Lip:30g - HC:63g . Ilar salteatuak . Txahal eskaloepa piperradarekin (1,3) . Fruta <i>. Guisantes salteados</i> <i>. Escalope de ternera con piperrada</i> . Fruta 🍌
8 972Kcal - Prot:24g - Lip:41g - HC:121g . Makarroiak tomate saltsan (1, 3, 6,10) . Oilasko pipitak entsaladarekin (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) . Fruta <i>. Macarrones en salsa de tomate</i> <i>. Nuggets de pollo con ensalada</i> . Fruta	9 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> . Fruta	10 796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,2,4,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> . Fruta 🍌	11 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> . Yogur natural	12 800Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:88g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal erregosia jardinerara . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Estofado de ternera a la jardinera</i> . Fruta 🍌
15 811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g . Dilistak barazkiekin (1) . Patata eta kuiatxo tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Tortilla de patata y calabacín con ensalada</i> . Fruta	16 769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g . Ziazerba krema . Txahal albondigak barazki saltsan (1,3,7) . Fruta <i>. Crema de espinacas</i> <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> . Fruta	17 888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g . Haragi-paella . Legatza arrautzeztatua entsaladarekin (1,2,3,4,6,10,14) . Fruta <i>. Paella de carnes</i> <i>. Merluza rebozada con ensalada</i> . Fruta 🍌	18 740 Kcal - Prot:17g - Lip:22g - HC:122g . Entsalada mistoa (3,4) . Oilasko izterrak limoi saltsan . Fruta <i>. Ensalada mixta</i> <i>. Muslos de pollo en salsa de limón</i> . Fruta	19 938Kcal - Prot:36g - Lip:54g - HC:74g . Patatak errioxar erara (7) . Izokina labean mahonesarekin (4,3,6) . Zaporeetako jogurta (7) <i>. Patatas a la riojana</i> <i>. Salmón al horno con mayonesa</i> . Yogur de sabores 🍌
22 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> . Fruta	23 724Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:90g . Txitxirioak barazkiekin . Legatza saltsa berdean (1,2,4,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras</i> <i>. Merluza en salsa verde</i> . Fruta	24 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> . Fruta 🍌	25 672Kcal - Prot:29g - Lip:41g - HC:39g . Patatak saltsa berdean (2,4,14) . Txahal hanburgesa barazki saltsan (1,3,7) . Jogurt naturala (7) <i>. Patatas en salsa verde</i> <i>. Hamburguesa de ternera en salsa de verduras</i> . Yogur natural	26 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> . Fruta 🍌
29 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> . Fruta	30 719Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:84g . Babarrun gorriak barazkiekin . Bakailoa ajoarriero erara (2,4,14) . Fruta <i>. Alubia pinta con verduras</i> <i>. Bacalao al ajoarriero</i> . Fruta	 Ekologikoa · Ecológico  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)		

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