

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1 740,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:20,6g - HC:114,8g . Bihi osoko barazki-paella . Patata eta kuiatxo tortila labea (3) . Letxuga eta olibak . Fruta . Paella de verduras integral . Tortilla de patata y calabacín al horno . Lechuga y aceitunas . Fruta	2 765,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,1g - HC:68,4g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Frantziar tortila labea (3) . Letxuga eta tipula . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Tortilla francesa . Lechuga y cebolla . Fruta	3 883,3Kcal - Prot:46g - Lip:35g - HC:90,1g . Bihi osoko arroza hiru deliziar erara (3,4,2,14) . Legatza labea saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta artoa . Fruta . Arroz integral tres delicias . Merluza al horno en salsa verde . Lechuga y maíz . Fruta	4 630,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:32,7g - HC:54,35g . Brokolia patatarekin . Txahal hanburgesa piperradarekin . Jogurt naturala (7) . Brócoli con patata . Hamburguesa de ternera con piperrada . Yogur natural	5 857,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:53,7g - HC:66,6g . Porruptatata . Urdaiazpiko eta gazta eskaloze frijitua (1,3,7) . Letxuga eta olibak . Fruta . Porruptatata . Montaditos de jamón y queso fritos . Lechuga y aceitunas . Fruta
7 740,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:20,6g - HC:114,8g . Bihi osoko barazki-paella . Patata eta kuiatxo tortila labea (3) . Letxuga eta olibak . Fruta . Paella de verduras integral . Tortilla de patata y calabacín al horno . Lechuga y aceitunas . Fruta	8 689,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:34,8g - HC:52,3g . Ziazerba krema . Izokina labea limoi saltsarekin (4) . Letxuga eta tipula . Fruta . Crema de espinacas . Salmón al horno con salsa de limón . Lechuga y cebolla . Fruta	9 657,0Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,2g - HC:83,1g . Letxuga, tomate, tipula, arto eta azenario entsalada . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria . Lentejas con verduras . Fruta	10 748,3Kcal - Prot:34,3g - Lip:38,1g - HC:63,5g . Barazki menestra . Txahal erregosia jardineria erara . Fruta . Menestra de verduras . Estofado de ternera a la jardineria . Fruta	11 740,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,9g - HC:86,9g . Makarroiak tomate saltsarekin (1,3,6,10) . Legatza arrautzetatu frijitua (1,3,4,2,6,10,14) . Tomate entsalada . Jogurt naturala (7) . Macarrones con salsa de tomate . Merluza rebozada frita . Ensalada de tomate . Yogur natural
14 738,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:43,2g - HC:64,4g . Ilarrak . Txahal albondiga frijitua barazki saltsan (1) . Fruta . Guisantes . Albóndigas de ternera fritas en salsa de verduras . Fruta	15 812,4Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,4g - HC:95,1g . Txixirioak barazkiekin . Legatza labea piperrekin (4,2,14) . Letxuga eta tipula . Fruta . Garbanzos con verduras . Merluza al horno con pimientos . Lechuga y cebolla . Fruta	16 909,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:30,1g - HC:119,9g . Kuiatxo krema . Bihi osoko makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10) . Fruta . Crema de calabacín . Macarrones integrales con salsa de tomate . Fruta	17 578,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,1g - HC:69,7g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10) . Patata eta tipula tortila labea (3) . Letxuga eta azenarioa . Jogurt naturala (7) . Sopa de ave y fideo . Tortilla de patata y cebolla al horno . Lechuga y zanahoria . Yogur natural	18 809,1Kcal - Prot:41,7g - Lip:26,0g - HC:96,9g . Haragi-paella . Oilasko izterra labea . Tomate entsalada . Fruta . Paella de carnes . Muslo de pollo al horno . Ensalada de tomate . Fruta
21 697,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,9g - HC:87,8g . Patatak errioxar erara (7,12) . Legatza labea saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta artoa . Fruta . Patatas a la riojana . Merluza al horno en salsa verde . Lechuga y maíz . Fruta	22 665,7Kcal - Prot:36,3g - Lip:34,5g - HC:47,9g . Lekak patatarekin . Oilasko bularkiak labea barazki saltsarekin . Fruta . Vainas con patata . Pechugas de pollo al horno en salsa de verduras . Fruta	23 559,7Kcal - Prot:12,8g - Lip:24,9g - HC:64,1g . Kuia-krema . Patata eta kuiatxo tortila labea (3) . Tomate entsalada . Fruta . Crema de calabaza . Tortilla de patata y calabacín al horno . Ensalada de tomate . Fruta	24 942,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g - HC:140,2g . Babarrun gorriak barazkiekin . Bihi osoko arroza tomate saltsarekin . Fruta . Alubias pintas con verduras . Arroz integral con salsa de tomate . Fruta	25 759,0Kcal - Prot:38,0g - Lip:29,3g - HC:80,8g . Makarroiak perretxikoe (1,3,6,10) . Txahal eskaloze frijitua piperradarekin (1,3) . Letxuga eta tipula . Jogurt naturala (7) . Macarrones con champiñones . Escalope de ternera frita con piperrada . Ensalada de lechuga y cebolla . Yogur natural
28 624,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,2g - HC:75,7g . Barazki menestra . Patata eta tipula tortila labea (3) . Letxuga eta olibak . Fruta . Menestra de verduras . Tortilla de patata y cebolla al horno . Lechuga y aceitunas . Fruta	29 950Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:93g . Bihi osoko makarroi emmentalak (1,7,3,6,10) . Legatza labea baratxuri eta perexilarekin (4,2,14) . Tomate entsalada . Fruta . Macarrones integrales al emmental . Merluza al horno con ajo y perejil . Ensalada de tomate . Fruta	30 777,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:22,8g - HC:103,9g . Porru-krema . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Crema de puerro . Lentejas con verduras . Fruta	31 777,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:22,8g - HC:103,9g . Porru-krema . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Crema de puerro . Lentejas con verduras . Fruta	32 777,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:22,8g - HC:103,9g . Porru-krema . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta . Crema de puerro . Lentejas con verduras . Fruta

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

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

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

Alergenoak: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamo; 12-Sulfitoak; 13-Altramuz; 14-Moluskuak

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteos; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos