




Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
--------------------	--------------------	------------------------	-------------------	--------------------

 **Ekologikoa · Ecológico**
 **Ogi integrala · Pan integral (1,6,10,11)**
 **Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal**

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

**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

**1**

**- JAI EGUNA**  
**- FIESTA**


**4** 811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g

**. Dilistak barazkiekin (1)**  
**. Frantziar tortila labean entsaladarekin (3)**  
**. Fruta**  
. Lentejas con verduras  
. Tortilla francesa al horno con ensalada  
. Fruta

**5** 769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g

**. Ziazerba krema**  
**. Txahal albondigak labean barazki saltsarekin (1)**  
**. Fruta**  
. Crema de espinacas  
. Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras  
. Fruta


**6** 888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g

**. Haragi-paella**  
**. Legatza arrautzezatu frijitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**  
**. Fruta**  
. Paella de carnes  
. Merluza rebozada frita con ensalada  
. Fruta 

**7** 740 Kcal - Prot:17g - Lip:22g - HC:122g

**. Barazki menestra**  
**. Oilasko izterra labean piperradarekin**  
**. Jogurt naturala (7)**  
**. Menestra de verduras**  
. Muslo de pollo al horno con piperrada  
. Yogur natural

**8** 938Kcal - Prot:36g - Lip:54g - HC:74g

**. Patatak errioxar erara (7,12)**  
**. Izokina labean maionesarekin (3,4,6)**  
**. Fruta**  
. Patatas a la riojana  
. Salmón al horno con mayonesa  
. Fruta 


**11** 778Kcal - Prot:17g - Lip:23g - HC:122g

**. Kuiatxo krema**  
**. Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**  
**. Fruta**  
. Crema de calabacín  
. Macarrones en salsa de tomate  
. Fruta

**12** 724Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:90g

**. Txixirioak barazkiekin**  
**. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**  
**. Fruta**  
. Garbanzos con verduras  
. Merluza al horno en salsa verde  
. Fruta


**13** 669Kcal - Prot:20g - Lip:20g - HC:79g

**. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)**  
**. Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**  
**. Fruta**  
. Sopa de ave con fideos  
. Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada  
. Fruta 

**14** 672Kcal - Prot:29g - Lip:41g - HC:39g

**. Ilarrak**  
**. Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin (1)**  
**. Jogurt naturala (7)**  
. Guisantes  
. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras  
. Yogur natural

**15** 852Kcal - Prot:47g - Lip:30g - HC:90g

**. Dilistak barazkiekin (1)**  
**. Txerri xelomota labean perretxikoekin**  
**. Fruta**  
. Lentejas con verduras  
. Lomo de cerdo al horno con champiñones  
. Fruta 

**18** 653Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:73g

**. Kuia krema**  
**. Patata eta kuiatxo tortila labean entsaladarekin (3)**  
**. Fruta**  
. Crema de calabaza  
. Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada  
. Fruta

**19** 719Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:84g

**. Babarrun gorriak barazkiekin**  
**. Bakailoa ajoarriero erara (4,2,14)**  
**. Fruta**  
. Alubia pinta con verduras  
. Bacalao al ajoarriero  
. Fruta


**20** 831Kcal - Prot:49g - Lip:31g - HC:82g

**. Patatak saltsa berdean (4,2,14)**  
**. Oilasko-izterrak labean barazki saltsarekin**  
**. Fruta**  
. Patatas en salsa verde  
. Muslos de pollo al horno en salsa de verduras  
. Fruta 

**21** 770Kcal - Prot:29g - Lip:18g - HC:119g

**. Bihi osoko arroza tomatearekin**  
**. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**  
**. Jogurt naturala (7)**  
. Arroz integral con tomate  
. Merluza al horno en salsa verde  
. Yogur natural

**22** 757Kcal - Prot:32g - Lip:42g - HC:59g

**. Letxuga, tomate, tipula, azenario, arrautza, hegaluze eta arto entsalada (3,4)**  
**. Txahal eskalope frijitua piperradarekin (1,3)**  
**. Fruta**  
. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maíz  
. Escalope de ternera frito con piperrada  
. Fruta 


**25** 739Kcal - Prot:15g - Lip:17g - HC:125g

**. Zerbak patatarekin**  
**. Barazki-paella**  
**. Fruta**  
. Acelgas con patata  
. Paella de verduras  
. Fruta

**26** 780Kcal - Prot:39g - Lip:27g - HC:88g

**. Dilistak barazkiekin (1)**  
**. Bakailo frijitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**  
**. Fruta**  
. Lentejas con verduras  
. Bacalao frito con ensalada  
. Fruta

**27** 651Kcal - Prot:15g - Lip:27g - HC:78g

**. Porru-krema**  
**. Patata eta kuiatxo tortila labean entsaladarekin (3)**  
**. Fruta**  
. Crema de puerros  
. Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada  
. Fruta 

**28** 842Kcal - Prot:47g - Lip:29g - HC:88g

**. Txixirioak barazkiekin**  
**. Txahal hanburgesak labean barazki saltsarekin (1)**  
**. Jogurt naturala (7)**  
. Garbanzos con verduras  
. Hamburguesas de ternera al horno en salsa de verduras  
. Yogur natural

**29** 866Kcal - Prot:33g - Lip:38g - HC:89g

**. Patatak saltsa berdean**  
**. Txerri saltxitxa freskoak labean tomate saltsarekin (12,6,7)**  
**. Fruta**  
. Patatas en salsa verde  
. Salchichas frescas de cerdo al horno en salsa de tomate  
. Fruta 