




## 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

6

**- JAI EGUNA**  
- FIESTA

7

- 950Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:93g
- . Babarrun txuriak azenarioarekin**
- . Txahal albondigak labean barazki saltsarekin (1)**
- . Fruta**
- . Alubias blancas con zanahoria
- . Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras
- . Fruta


13

- 685Kcal - Prot:20g - Lip:28g - HC:82g
- . Zerbak patatarekin**
- . Barazki-paella**
- . Fruta**
- . Acelgas con patata
- . Paella de verduras
- . Fruta

14

- 811Kcal - Prot:38g - Lip:26g - HC:96g
- . Txitxirioak barazkiekin**
- . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- . Fruta**
- . Garbanzos con verduras
- . Merluza al horno en salsa verde
- . Fruta


20

- 652Kcal - Prot:27g - Lip:28g - HC:62g
- . Porru-krema** 
- . Izokina labean maionesarekin (3,4,6)**
- . Fruta**
- . Crema de puerros
- . Salmón al horno con mayonesa
- . Fruta

21

- 929Kcal - Prot:23g - Lip:41g - HC:112g
- . Haragi-paella**
- . Patata eta kuiatxo tortila labean entsaladarekin (3)**
- . Fruta**
- . Paella de carnes
- . Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada
- . Fruta


27

- 650Kcal - Prot:16g - Lip:16g - HC:106g
- . Letxuga, tomate erremolatxa eta arto entsalada**
- . Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**
- . Fruta**
-  . Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maiz
- . Macarrones en salsa de tomate
- . Fruta


28

- 695Kcal - Prot:18g - Lip:29g - HC:84g
- . Lekak patatarekin**
- . Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- . Fruta**
- . Vainas con patata
- . Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada
- . Fruta


1

- 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 


8

- 718Kcal - Prot:46g - Lip:29g - HC:63g
- . Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)**
- . Oilasko-bularki birrineztatu frijitua piperradarekin (1,3)**
- . Fruta**
- . Sopa de ave con fideos
- . Pechuga de pollo empanada frita con piperrada
- . Fruta 


15

- 760Kcal - Prot:19g - Lip:40g - HC:86g
- . Porrupatata**
- . Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua entsaladarekin (1,3,7)**
- . Fruta**
- . Porrupatata
- . Montaditos de jamón y queso fritos con ensalada
- . Fruta 

22

- 760Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:78g
- . Babarrun gorriak barazkiekin**
- . Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin (1)**
- . Fruta**
- . Alubias pintas con verduras
- . Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras
- . Fruta 

29

- 796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g
- . Txitxirioak barazkiekin**
- . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
- . Fruta**
- . Garbanzos con verduras
- . Merluza al horno en salsa verde
- . Fruta 

2

**- JAI EGUNA**  
- FIESTA

9

- 696Kcal - Prot:24g - Lip:32g - HC:69g
- . Ilarrak**
- . Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3)**
- . Jogurt naturala (7)**
- . Guisantes**
- . Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada
- . Yogur natural



16

- 653Kcal - Prot:32g - Lip:28g - HC:57g
- . Azenario krema**
- . Txahal erregosia jardinera erara (Labean)**
- . Zaporetako jogurta (7)**
- . Crema de zanahoria
- . Estofado de ternera a la jardinera (Horneado)
- . Yogur de sabores

23

- 662Kcal - Prot:33g - Lip:17g - HC:97g
- . Patatak errioxar erara (7,12)**
- . Bakailo fjitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
- . Jogurt naturala (7)**
- . Patatas a la riojana
- . Bacalao frito con ensalada
- . Yogur natural


30

- 680Kcal - Prot:34g - Lip:32g - HC:61g
- . Azenario krema** 
- . Txahal eskalope frijitua piperradarekin (1,3)**
- . Jogurt naturala (7)**
- . Crema de zanahoria 
- . Escalope de ternera frito con piperrada
- . Yogur natural


3

**- JAI EGUNA**  
- FIESTA


10

- 867Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:97g
- . Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10)**
- . Izokina labean maionesarekin (3,4,6)**
- . Fruta**
- . Macarrones al emmental
- . Salmón al horno con mayonesa
- . Fruta 

17

- 804Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:91g
- . Dilistak barazkiekin (1)**
- . Frantziar tortila labean entsaladarekin (3)**
- . Fruta**
- . Lentejas con verduras 
- . Tortilla francesa al horno con ensalada
- . Fruta

24

- 814Kcal - Prot:48g - Lip:38g - HC:68g
- . Barazki menestra**
- . Oilasko izterrak labean txip patatekin** 
- . Fruta**
- . Menestra de verduras
- . Muslo de pollo al horno con patatas chip
- . Fruta