

Astel lehena / Lunes		Astearte / 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		1 888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g · Bihi osoko haragi-paella · Legatza arrautzeztatu frijitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14) · Fruta · Paella integral de carnes · Merluza rebozada frita con ensalada · Fruta 		2 740 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		3 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 	
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		8 739Kcal - Prot:36g - Lip:32g - HC:69g · Pasta, arrautza, hegazuze, azenario eta arto entsalada (1,3,4,2,6,10,14) · Patata eta tipula tortila labean entsaladarekin (3) · Fruta 		9 672Kcal - Prot:29g - Lip:41g - HC:39g · Ilarrak · Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin (1) · Zaporeetako jogurta (7) · Guisantes · Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras · Yogur de sabores	
6 778Kcal - Prot:17g - Lip:23g - HC:122g · Kuitatxo krema  · Arroza tomate saltsan · Fruta · Crema de calabacín  · Arroz en salsa de tomate · Fruta		7 724Kcal - Prot:36g - Lip:21g - HC:90g · Txitxirioak barazkiekin · Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) · Fruta · Garbanzos con verduras · Merluza al horno en salsa verde · Fruta		10 852Kcal - Prot:47g - Lip:30g - HC:90g · Dilistak barazkiekin (1) · Txerri xolomoa birrineztatu frijitua perretxikoekin (1,3) · Fruta · Lentejas con verduras · Lomo de cerdo empanado frito con champiñones · Fruta 		13 653Kcal - Prot:27g - Lip:46g - HC:123g · Kuia krema  · Patata eta kuitatxo tortila labean entsaladarekin (3) · Fruta · Crema de calabaza  · Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada · Fruta		14 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 755Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:73g · Patata, tomate, azenaio, arto eta oliba entsalada · Bihi osoko barazki-paella · Fruta · Ensalada de patata, tomate, zanahoria, maíz y aceituna · Paella integral de verduras · Fruta		21 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		15 831Kcal - Prot:49g - Lip:31g - HC:82g · Brokolia patatarekin · Oilasko-izterrak labean barazki saltsarekin · Fruta · Brócoli con patata · Muslos de pollo al horno en salsa de verduras · Fruta 		16 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		17 770Kcal - Prot:27g - Lip:41g - HC:67g · Lekak patatarekin · Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua txip patataekin (1,3,7) · Fruta · Vainas con patata · Montaditos de jamón y queso frito con patatas chip · Fruta 	
22 651Kcal - Prot:15g - Lip:27g - HC:78g · Porru-krema · Patata eta kuitatxo tortila labean entsaladarekin (3) · Fruta · Crema de puerros · Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada · Fruta 		23 842Kcal - Prot:47g - Lip:29g - HC:88g · Txitxirioak barazkiekin · Txahal hanburgesak labean barazki saltsarekin (1) · Jogurt naturala (7) · Garbanzos con verduras · Hamburguesas de ternera al horno en salsa de verduras · Yogur natural		24 866Kcal - Prot:33g - Lip:38g - HC:89g · Barazki menestra · Txerri saltxitxa freskoak labean tomate saltsarekin (12,6,7) · Fruta · Menestra de verduras · Salchichas frescas de cerdo al horno en salsa de tomate · Fruta 		27 660Kcal - Prot:23g - Lip:25g - HC:57g · Azenario-krema · Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) · Fruta · Crema de zanahoria · Merluza al horno en salsa verde · Fruta		28 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	
29 867Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:97g · Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10) · Txerri xolomo birrineztatua piperradarekin (1,3) · Fruta · Macarrones al emmental · Lomo de cerdo empanado con piperrada · Fruta 		30 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		31 · JAI EGUNA · FIESTA					