

Astelena / Lunes		Asteartea / Martes		Astazkena / Miércoles		Osteguna / Jueves		Ostirala / Viernes	
3	739Kcal - Prot:15g - Lip:17g - HC:125g . Lekak patatarekin purean . Bihi osoko arroza tomatearekin . Fruta <i>. Vainas con patata en puré</i> <i>. Arroz integral con tomate</i> <i>. Fruta</i>	4	811Kcal - Prot:38g - Lip:26g - HC:96g . Txixirioak barazkiekin purean . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras en puré</i> <i>. Merluza al horno en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	5	976Kcal - Prot:19g - Lip:40g - HC:127g . Barazki menestra purean . Frantziar tortila labean (3) . Fruta <i>. Menestra de verduras en puré</i> <i>. Tortilla francesa al horno</i> <i>. Fruta</i>	6	782Kcal - Prot:26g - Lip:40g - HC:71g . Azenario krema . Urdaiazpiko eta gazta eskaloze frijitua txip patataekin (1,3,7) . Zaporeetako jogurta (7) <i>. Crema de zanahoria</i> <i>. Montaditos de jamón y queso frito con patatas chip</i> <i>. Yogur de sabores</i>	7	815Kcal - Prot:48g - Lip:34g - HC:73g . Dilistak barazkiekin purean (1) . Txerri xolomoa perretxikoein . Fruta <i>. Lentejas con verduras en puré</i> <i>. Lomo de cerdo con champiñones</i> <i>. Fruta</i>
10	652Kcal - Prot:27g - Lip:28g - HC:62g . Kuia-krema . Hegaluzeta tomatearekin (4) . Fruta <i>. Crema de calabaza</i> <i>. Atún con tomate</i> <i>. Fruta</i>	11	809Kcal - Prot:51g - Lip:33g - HC:69g . Pasta tomatearekin (1,3,,6,10) . Txahal hanburgesa labean barazki saltsarekin (1) . Fruta <i>. Pasta con tomate</i> <i>. Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	12	720Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:44g . Babarrun gorriak barazkiekin purean . Oilasko bularkia perretxikoein . Fruta <i>. Alubias pintas con verduras en puré</i> <i>. Pechuga de pollo con champiñones</i> <i>. Fruta</i>	13	662Kcal - Prot:33g - Lip:17g - HC:97g . Patatak errioxar erara purean (7,12) . Legatza labean pikilo saltsarekin (4,2,14) . Jogurt naturala (7) <i>. Patatas a la riojana en puré</i> <i>. Merluza al horno con salsa piquillo</i> <i>. Yogur natural</i>	14	664Kcal - Prot:25g - Lip:35g - HC:55g . Zerbak patatarekin purean . Arrautza tomate eta bexamelarekin (1,3,6,10) . Fruta <i>. Acelgas con patata en puré</i> <i>. Huevos con tomate y bechamel</i> <i>. Fruta</i>
17	627Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:52g . Barazki menestra purean . Patata eta tipula tortila labean (3) . Fruta <i>. Menestra de verduras en puré</i> <i>. Tortilla de patata y cebolla al horno</i> <i>. Fruta</i>	18	695Kcal - Prot:18g - Lip:29g - HC:84g . Brokolia patatarekin purean . Oilasko izterra labean limoi saltsarekin . Fruta <i>. Brócoli con patata en puré</i> <i>. Muslo de pollo al horno en salsa de limón</i> <i>. Fruta</i>	19	796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g . Txixirioak barazkiekin purean . Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Garbanzos con verduras en puré</i> <i>. Merluza al horno en salsa verde</i> <i>. Fruta</i>	20	775Kcal - Prot:52g - Lip:19g - HC:90g . Arroza tomatearekin . Indioilar erregosia jardinera erara . Jogurt naturala (7) <i>. Arroz con tomate</i> <i>. Estofado de pavo a la jardinera</i> <i>. Yogur natural</i>	21	800Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:88g . Babarrun txuriak azenarioarekin purean . Bakailo frijitua (1,3,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Alubias blancas con zanahoria en puré</i> <i>. Bacalao frito</i> <i>. Fruta</i>
24	811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g . Dilistak barazkiekin purean (1) . Patata eta kuiatxo tortila labean (3) . Fruta <i>. Lentejas con verduras en puré</i> <i>. Tortilla de patata y calabacín al horno</i> <i>. Fruta</i>	25	769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g . Ziazberba krema . Txahal albondigak labean barazki saltsarekin (1) . Fruta <i>. Crema de espinacas</i> <i>. Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras</i> <i>. Fruta</i>	26	888Kcal - Prot:36g - Lip:31g - HC:111g . Bihi osoko barazki-paella . Legatza arrautzeztatu frijitua (1,3,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Paella integral de verduras</i> <i>. Merluza rebozada frita</i> <i>. Fruta</i>	27	650 Kcal - Prot:32g - Lip:25g - HC:48g . Barazki menestra purean . Oilasko bularkia piperradarekin . Jogurt naturala (7) <i>. Menestra de verduras en puré</i> <i>. Pechuga de pollo con piperrada</i> <i>. Yogur natural</i>	28	938Kcal - Prot:36g - Lip:54g - HC:74g . Lekak patatarekin purean . Izokina labean maionesarekin (3,4,6) . Fruta <i>. Vainas con patata en puré</i> <i>. Salmón al horno con mayonesa</i> <i>. Fruta</i>
31	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> <i>. Fruta</i>	. Ekologikoa · Ecológico . Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal . Ogi integrala · Pan integral (1,6,10,11) . Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10,11)							

Alergenoek 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