

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				1 777,4Kcal - Prot:34,6g - Lip:25,4g - HC:94,5g Barazki-paella . Oilasko bularkia labea (1,3) . piperradarekin . Fruta . Paella de verduras . Pechuga de pollo al horno con piperrada . Fruta		2 936,5Kcal - Prot:47g - Lip:43,7g - HC:66,35g . Babarrun gorriak barazkiekin . Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijitua (1,3,7) . Letxuga eta tipula entsalada . Jogurt naturala (7) . Alubia pinta con verduras  . Montaditos de jamón y queso fritos . Ensalada de lechuga y cebolla . Yogur natural	
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									
5 704,8Kcal - Prot:28g - Lip:39,7g - HC:51,6g . Lekak patatarekin . Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Vainas con patata . Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta		6 943,1Kcal - Prot:50g - Lip:43,3g - HC: 81,4g . Bihi osoko haragi paella . Bakailo frijitua (1,3,4,2,6,10,14) . Letxuga eta oliba entsalada . Fruta . Paella integral de carnes . Bacalao frito . Lechuga y aceituna . Fruta		7 864,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:22,5g - HC:100,5g . Babarrun krema . Pasta baratxuri eta perretxikoein (1,3,6,10) . Fruta . Crema de alubias  . Pasta con ajo y champiñones . Fruta		8 641,3Kcal - Prot:49,5g - Lip:20,7g - HC: 53,3g . Brokolia patatarekin . Oilasko izterra labea limoi saltsarekin . Fruta . Brócoli con patata . Muslo de pollo al horno con salsa de limón . Fruta		9 801,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:41g - HC:81,05g . Txitxirioak barazkiekin . Frantziar tortila labea (3) . Letxuga eta azenario entsalada . Jogurt naturala (7) . Garbanzos con verduras  . Tortilla francesa al horno . Lechuga y zanahoria . Yogur natural	
12 - JAI EGUNA - DÍA FESTIVO		13 724,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:37,9g - HC:73,1g . Babarrun txuriak azenarioarekin . Txahal hanburgesa frijituak barazki saltsan (1) . Fruta . Alubias blancas con zanahoria . Hamburguesa de ternera frita en salsa de verduras . Fruta		14 805,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:32,2g - HC:96,6g . Pasta, tomate, azenario eta arto entsalada . Dilistak barazkiekin (1) . Fruta  . Ensalada de pasta, tomate, zanahoria y maíz . Lentejas con verduras . Fruta		15 762,7Kcal - Prot:42,3g - Lip:41,1g - HC: 74,3g . Patatak errioxar erara (7,12) . Legatza labea saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta oliba entsalada . Fruta . Patatas a la riojana . Merluza al horno en salsa verde . Ensalada de lechuga y aceituna . Fruta		16 824,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:35,9g - HC:101,9g . Bihi osoko arroza tomate saltsarekin . Patata eta kuitaxo tortila labea (3) . Letxuga eta azenario entsalada . Jogurt naturala (7)  . Arroz integral con salsa de tomate . Tortilla de patata y calabacín al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Yogur natural	
19 757,6Kcal - Prot:48,2g - Lip:23,4g - HC:81,8g . Txitxirioak barazkiekin . Txerri erregosia . Fruta . Garbanzos con verduras . Estofado de cerdo . Fruta		20 723,1Kcal - Prot:28g - Lip:21,8g - HC:51,4g . Kuia krema  . Legatza arrautzeztatu frijitua (1,3,4,2,6,10,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Crema de calabaza  . Merluza rebozada frita . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta		21 841,2Kcal - Prot:26g - Lip:27g - HC: 117,4g . Ilarrak . Bihi osoko pasta tomate saltsarekin (1,3,6,10) . Fruta . Guisantes  . Pasta integral con salsa de tomate . Fruta		22 692,2Kcal - Prot:54g - Lip:27g - HC: 51,7g . Barazki menestra . Oilasko izterra labea . Letxuga eta arto entsalada . Fruta . Menestra de verduras . Muslo de pollo al horno . Ensalada de lechuga y maíz . Fruta		23 864,4Kcal - Prot:20,8g - Lip:43,5g - HC:100,65g . Arroza perretxiko saltsarekin (7) . Frantziar tortila labea (3) . Letxuga eta azenario entsalada . Jogurt naturala (7) . Arroz con salsa de champiñones . Tortilla francesa al horno . Lechuga y zanahoria  . Yogur natural	
26 651,9Kcal - Prot:14g - Lip:35,6g - HC:61g . Ziazerba krema  . Patata eta tipula tortila labea (3) . Letxuga eta azenario entsalada . Fruta . Crema de espinacas  . Tortilla de patata y cebolla al horno . Ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta		27 653Kcal - Prot:34g - Lip:30,3g - HC:54g . Azalorea erregosiarekin . Oilasko bularkia labea piperradarekin (1,3) . Fruta . Coliflor con refrito . Pechuga de pollo al horno . Piperrada . Fruta		28 876,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:32,2g - HC:131g . Dilistak barazkiekin (1) . Bihi osoko barazki-paella . Fruta . Lentejas con verduras  . Paella integral de verduras . Fruta		29 715,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:33,9g - HC:59,4g . Porruptata . Legatza labea saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14) . Letxuga eta tipula entsalada . Fruta . Porruptata . Merluza al horno en salsa verde . Ensalada de lechuga y cebolla . Fruta		30 704,8Kcal - Prot:32g - Lip:39,7g - HC:66g . Lekak patatarekin . Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1) . Jogurt naturala (7) . Vainas con patata . Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras . Yogur natural	