



Astelehena / Lunes

- 1** 660Kcal - Prot:23g - Lip:25g - HC:57g
- . **Kuiatxo krema** 
 - . **Legatza labeen saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
 - . **Fruta**
 - . *Crema de calabacín*
 - . *Merluza al horno en salsa verde*
 - . **Fruta**

- 8** 739Kcal - Prot:15g - Lip:17g - HC:125g
- . **Letxuga, tomate erremolatxa eta arto entsalada**
 - . **Bihi osoko arrosa tomatearekin**
 - . **Fruta**
 - . *Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maiz*
 - . *Arroz integral con tomate*
 - . **Fruta**

- 15** 652Kcal - Prot:27g - Lip:28g - HC:62g
- . **Porru-krema** 
 - . **Izokina labeen maionesarekin (3,4,6)**
 - . **Fruta**
 - . *Crema de puerros*
 - . *Salmón al horno con mayonesa*
 - . **Fruta**

- 22** 627Kcal - Prot:13g - Lip:26g - HC:52g
- . **Barazki menestra**
 - . **Patata eta tipula tortila labeen entsaladarekin (3)**
 - . **Fruta**
 - . *Menestra de verduras*
 - . *Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada*
 - . **Fruta**

- 29** 811Kcal - Prot:29g - Lip:27g - HC:101g
- . **Dilistak barazkiekin (1)**
 - . **Patata eta kuiatxo tortila labeen entsaladarekin (3)**
 - . **Fruta**
 - . *Lentejas con verduras*
 - . *Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada*
 - . **Fruta**

Asteartea / Martes

- 2** 950Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:93g
- . **Babarrun txuriak azenarioarekin**
 - . **Txahal albondigak labeen barazki saltsarekin (1)**
 - . **Fruta**
 - . *Alubias blancas con zanahoria*
 - . *Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras*
 - . **Fruta**


- 9** 811Kcal - Prot:38g - Lip:26g - HC:96g
- . **Txitxirioak barazkiekin**
 - . **Legatza labeen saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
 - . **Fruta**
 - . *Garbanzos con verduras*
 - . *Merluza al horno en salsa verde*
 - . **Fruta**


- 16** 929Kcal - Prot:23g - Lip:41g - HC:112g
- . **Haragi-paella**
 - . **Oilasko pipitak labeen entsaladarekin (1,3,6,7,2,4,9,10,12,14)**
 - . **Pasteltxoa (1,3,7,6,10)**
 - . *Paella de carnes*
 - . *Nuggets de pollo al horno con ensalada*
 - . **Pastelito**


- 23** 695Kcal - Prot:18g - Lip:29g - HC:84g
- . **Brokolia patatarekin**
 - . **Oilasko izterra labeen limoi saltsarekin**
 - . **Fruta**
 - . *Brócoli con patata*
 - . *Muslo de pollo al horno en salsa de limón*
 - . **Fruta**


- 30** 769Kcal - Prot:23g - Lip:42g - HC:67g
- . **Ziazerba krema**
 - . **Txahal albondigak labeen barazki saltsarekin (1)**
 - . **Fruta**
 - . *Crema de espinacas*
 - . *Albóndigas de ternera al horno en salsa de verduras*
 - . **Fruta**

Asteazkena / Miércoles

- 3** 718Kcal - Prot:46g - Lip:29g - HC:63g
- . **Letxuga, tomate, tipula, azenario, arrautza, heagluze eta arto entsalada (3,4)**
 - . **Txerri xolomoa labeen piperradarekin**
 - . **Fruta**
 - . *Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, huevo, atún y maiz*
 - . *Lomo de cerdo al horno con piperrada*
 - . **Fruta** 

- 10** 976Kcal - Prot:19g - Lip:40g - HC:127g
- . **Barazki menestra**
 - . **Frantziar tortila labeen entsaladarekin (3)**
 - . **Fruta**
 - . *Menestra de verduras*
 - . *Tortilla francesa al horno con ensalada*
 - . **Fruta** 

- 17** 760Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:78g
- . **Babarrun gorriak barazkiekin**
 - . **Txahal hanburgesa labeen barazki saltsarekin (1)**
 - . **Fruta**
 - . *Alubias pintas con verduras*
 - . *Hamburguesa de ternera al horno en salsa de verduras*
 - . **Fruta** 

- 24** 796Kcal - Prot:39g - Lip:26g - HC:89,6g
- . **Txitxirioak barazkiekin**
 - . **Legatza labeen saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)**
 - . **Fruta**
 - . *Garbanzos con verduras*
 - . *Merluza al horno en salsa verde*
 - . **Fruta** 

 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-Gluten; 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

Osteguna / Jueves

- 4** 696Kcal - Prot:24g - Lip:32g - HC:69g
- . **Ilarrak**
 - . **Patata eta tipula tortila labeen entsaladarekin (3)**
 - . **Jogurt naturala (7)**
 - . *Guisantes*
 - . *Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada*
 - . *Yogur natural*


- 11** 653Kcal - Prot:32g - Lip:28g - HC:57g
- . **Azenario krema**
 - . **Txahal eskalope frijitua perretxikoekin (1,3)**
 - . **Zaporeetako jogurta (7)**
 - . *Crema de zanahoria*
 - . *Escalope de ternera frito con champiñones*
 - . *Yogur de sabores*



- 18** 662Kcal - Prot:33g - Lip:17g - HC:97g
- . **Patatak errioxar erara (7,12)**
 - . **Legatza labeen pikilo saltsarekin (4,2,14)**
 - . **Jogurt naturala (7)**
 - . *Patatas a la riojana*
 - . *Merluza al horno con salsa piquillo*
 - . *Yogur natural*

- 25** 680Kcal - Prot:34g - Lip:32g - HC:61g
- . **Arroza tomatearekin**
 - . **Txahal erregosia jardinera erara**
 - . **Jogurt naturala (7)**
 - . *Arroz con tomate*
 - . *Estofado de ternera a la jardinera*
 - . *Yogur natural*

Ostirala / Viernes

- 5** 867Kcal - Prot:35g - Lip:36g - HC:97g
- . **Makarroiak emmental erara (1,7,3,6,10)**
 - . **Legatza arrautzetatu fjitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
 - . **Fruta**
 - . *Macarrones al emmental*
 - . *Merluza rebozada frita con ensalada*
 - . **Fruta** 

- 12** 804Kcal - Prot:50g - Lip:24g - HC:91g
- . **Dilistak barazkiekin (1)**
 - . **Hegaluzea tomatearekin (4)**
 - . **Fruta**
 - . *Lentejas con verduras*
 - . *Atún con tomate*
 - . **Fruta** 

- 19** 814Kcal - Prot:48g - Lip:38g - HC:68g
- . **Lekak patatarekin**
 - . **Makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)**
 - . **Fruta** 
 - . *Vainas con patata*
 - . *Macarrones en salsa de tomate*
 - . **Fruta** 

- 26** 800Kcal - Prot:45g - Lip:24g - HC:88g
- . **Babarrun txuriak azenarioarekin**
 - . **Bakailo frijitua entsaladarekin (1,3,4,2,6,10,14)**
 - . **Fruta**
 - . *Alubias blancas con zanahoria*
 - . *Bacalao frito con ensalada*
 - . **Fruta** 