

Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena/ Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1 812Kcal - Prot:36g - Lip:35g - HC:80g . Pasta emmental erara (1,7,3,6,10) . Txerri xolomoa entsaladarekin (1,6,10) . Fruta <i>. Pasta emmental</i> <i>. Lomo de cerdo con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	2 859Kcal - Prot:55g - Lip:38g - HC:78g . Babarrun txuriak barazkiekin . Txahal eskaloa perretxikoekin (1,3) . Jogurt naturala (7) <i>. Alubias blancas con zanahoria</i> <i>. Escalope de ternera con champiñones</i> <i>. Yogur natural</i>	3 541Kcal - Prot:31g - Lip:19g - HC:55g . Idi salda zopa (1,3,6,10) . Legatza erregosiarekin (4,2,14) . Fruta <i>. Sopa de caldo de buey</i> <i>. Merluza con refrito</i> <i>. Fruta</i> 	4 684Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:63g . Brokolia patatarekin . Arrautza tomate eta bexamelarekin (1,3,7,6,10) . Fruta . Brócoli con patata <i>. Huevos con tomate y bechamel</i> <i>. Fruta</i>	5 . JAI EGUNA . FIESTA
8 736Kcal - Prot:21g - Lip:43g - HC:61g . Barazki menestra (12) . Hegaluze enpanadilak entsaladarekin (1,4,2,3,6,7,9,10,14) . Fruta <i>. Menestra de verduras</i> <i>. Empanadillas de atún con ensalada</i> <i>. Fruta</i>	9 647Kcal - Prot:32g - Lip:20g - HC:76g . Kuitxo crema  . Txahal albondigak barazki saltsan (1) . Jogurt naturala (7) <i>. Crema de calabacín</i>  <i>. Albóndigas de ternera en salsa de verduras</i> <i>. Yogur natural</i>	10 787Kcal - Prot:48g - Lip:25g - HC:78g . Arroz oilaskoarekin . Legatza saltsan (1,4,2,6,10,14) . Fruta <i>. Arroz con pollo</i>  <i>. Merluza en salsa</i> <i>. Fruta</i>	11 616Kcal - Prot:46g - Lip:23g - HC:48g . Lekak euskal erara . Oilasko izterra piper gorriekin . Fruta <i>. Vainas a la vasca</i> <i>. Muslo de pollo con pimientos rojos</i> <i>. Fruta</i>	12 733Kcal - Prot:31g - Lip:27g - HC:86g . Dilistak barazkiekin (1) . Patata tortila entsaladarekin (3) . Fruta <i>. Lentejas con verduras</i> <i>. Tortilla de patata con ensalada</i> <i>. Fruta</i> 
15 688Kcal - Prot:40g - Lip:29g - HC:42g . Brokolia erregosiarekin . Txahal hanburgesa piperrekin . Fruta <i>. Brócoli con refrito</i> <i>. Hamburguesa de ternera con pimientos</i> <i>. Fruta</i>	16 821Kcal - Prot:55g - Lip:26g - HC:93g . Babarrun gorriak barazkiekin . Legatza erregosiarekin (4,2,14) . Fruta <i>. Alubias pintas con verduras</i> <i>. Merluza con refrito</i> <i>. Fruta</i>	17 700Kcal - Prot:15g - Lip:17g - HC:87g . Lekale crema (1) . Arroz tomatearekin . Fruta <i>. Crema de legumbres</i> <i>. Arroz con tomate</i> <i>. Fruta</i> 	18 738Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:72g . Espagetiak tomate eta gaztarekin (1,7,3,6,10) . Txerri xolomoa patata frijituekin (1,6,10) . Izozia (7) <i>. Espaguetis con tomate y queso</i> <i>. Lomo de cerdo con patatas fritas</i> <i>. Helado</i>	

 Ogi integrala · Pan integral (1,6,10,11)  Ekologikoa · Ecológico

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6,10,11)

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenok. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

En número negrita: alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: trazas de alérgenos que puede contener el plato.

Alergenok 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


**OPORRAK
VACACIONES**