

Astelehena / Lunes

Asteartea / Martes

Asteazkena / Miércoles

Osteguna / Jueves

Ostirala / Viernes

 Ekologikoa · Ecológico  Ogi integrala · Pan integral (1,6)  Freskoa · Fresco

 Animalia-proteina gabeko eguna · Día sin proteína animal

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

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazekoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra;

9-Apioa; 10-Ziapa; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramauza; 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

5 787,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,8g - HC:119,5g

· Ilarrak patatarekin

· Bihi osoko arroza tomatearekin

· Fruta

· Guisantes con patata

· Arroz integral con tomate

· Fruta

12

- JAI EGUNA

- DÍA FESTIVO

19 763,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:49,8g - HC:64,4g

· Barazki menestra

· Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)

· Fruta

· Menestra de verduras

· Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras

· Fruta

26 881Kcal - Prot:33,4g - Lip:44,1g - HC:80,7g

· Bihi osoko pasta emmental (1,7,3,6,10)

· Txerri xolomoa labea patata guarnizioarekin

· Fruta

· Pasta integral emmental

· Lomo de cerdo al horno con guarnición de patatas

· Fruta

6 808,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:38,2g - HC:78,55g

· Porrupatata

· Arrautza egosia bexamela eta tomatearekin (1,3,7,6,10)

· Letxuga entsaladarekin

· Jogurt naturala (7)

· Porrupatata

· Huevos cocidos con bechamel y tomate

· Ensalada de lechuga

· Yogur natural

13 891,9Kcal - Prot:48,5g - Lip:37,1g - HC:94,15g

· Dilistak barazkiekin (1)

· Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)

· Letxuga eta tipula entsalada

· Jogurt naturala (7)

· Lentejas con verduras

· Merluza en salsa verde

· Ensalada de lechuga y cebolla

· Yogur natural

20 848Kcal - Prot:35,5g - Lip:44,2g - HC:94g

· Patatak errioxar erara (6,7)

· Arrautza egosia bexamela eta tomatearekin (1,3,7,6,10)

· Letxuga entsaladarekin

· Jogurt naturala (7)

· Patatas a la riojana

· Huevos con bechamel y tomate

· Ensalada de lechuga

· Yogur natural

27 728,3Kcal - Prot:43,1g - Lip:35g - HC:60,75g

· Brokolia erregosiarekin

· Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)

· Letxuga eta azenario entsalada

· Jogurt naturala (7)

· Brócoli con refrito

· Merluza en salsa verde

· Ensalada de lechuga y zanahoria

· Yogur natural

7 766,4Kcal - Prot:46,5g - Lip:61g - HC:34,2g

· Babarrun txuriak azenarioarekin

· Legatza labea erregosiarekin (4,2,14)

· Letxuga eta tipula entsalada

· Fruta

· Alubias blancas con zanahoria

· Merluza con refrito yensalada de lechuga y cebolla

· Fruta

14 701Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,2g - HC:59,2g

· Ilar krema (7)

· Arroza tomatearekin

· Fruta

· Crema de guisantes

· Arroz con tomate

· Fruta

21 787,3Kcal - Prot:46,1g - Lip:33,2g - HC:68,8g

· Txitxirioak barazkiekin

· Legatza labea erregosiarekin (4,2,14)

· Letxuga eta tipula entsalada

· Fruta

· Garbanzos con verduras

· Merluza con refrito

· Ensalada de lechuga y cebolla

· Fruta

28 750Kcal - Prot:27,7g - Lip:41,6g - HC:60g

· Lekak patatarekin

· Urdaiazpiko eta gazta eskaloze fjitua (1,3,7)

Letxuga eta tipula entsaladarekin

· Fruta

· Vainas con patat.a

· Montaditos de jamón y queso fritos

· Ensalada de lechuga y cebolla

· Fruta

1 728,3Kcal - Prot:43,1g - Lip:35g - HC:60,75g

· Brokolia erregosiarekin

· Legatza saltsa berdean (1,4,2,6,10,14)

· Letxuga eta azenario entsalada

· Fruta

· Brócoli con refrito

· Merluza en salsa verde

· Ensalada de lechuga y zanahoria

· Fruta

8 950Kcal - Prot:30,4g - Lip:55,1g - HC:90,4g

· Pasta tomatearekin (1,3,6,10)

· Saltxitxak labea (6,7)

· Letxuga entsaladarekin

· Fruta

· Pasta con tomate

· Salchichas al horno

· Ensalada de lechuga

· Fruta

15 684,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:27,5g - HC:57,4g

· Lekak patatarekin

· Hegaluzea tomatearekin (4,6)

· Fruta

· Vainas con patata

· Atún con tomate

· Fruta

22 735,6Kcal - Prot:16,3g - Lip:48,5g - HC:97,4g

· Lekale krema (7,1)

· Bihi osoko arroza tomatearekin

· Fruta

· Crema de legumbres

· Arroz integral con tomate

· Fruta

29 787,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,8g - HC:119,5g

· Ilarrak patatarekin

· Arroza tomatearekin

· Fruta

· Guisantes con patata

· Arroz con tomate

· Fruta

2 810,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:36g - HC:85,7g

· Dilistak barazkiekin (1)

· Txerri xolomoa labea

· Letxuga entsaladarekin

· Fruta

· Lentejas con verduras

· Lomo de cerdo al horno

· Ensalada de lechuga

· Fruta

9 806Kcal - Prot:23,9g - Lip:53,2g - HC:65,1g

· Zigalatxo krema (4,7,2,12,14)

· Txahal albondiga egosiak barazki saltsan (1)

· Fruta

· Crema de cigalitas

· Albóndigas de ternera guisadas en salsa de verduras

· Fruta

16 810,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:36g - HC:85,7g

· Babarrun gorriak barazkiekin

· Patata tortila labea (3)

· Letxuga entsaladarekin

· Fruta

· Alubias pintas con verduras

· Tortilla de patata al horno

· Ensalada de lechuga

· Fruta

23 655,8Kcal - Prot:57,9g - Lip:10,3g - HC:65,2

· Idi salda zopa fideoekin (1,3,6,10)

· Oilasko izterra labea

· Letxuga entsaladarekin

· Fruta

· Sopa de caldo de buey con fideos

· Muslo de pollo al horno

· Ensalada de lechuga

· Fruta

30 801Kcal - Prot:29,8g - Lip:27,3g - HC:91,1g

· Babarrun txuriak azenarioarekin

· Patata tortila labea (3)

· Letxuga entsalada

· Fruta

· Alubias blancas con zanahoria

· Tortilla de patata al horno

· Ensalada de lechuga

· Fruta