















































Astelehena - Lunes	Asteartea - Martes	Asteazkena - Miércoles	Osteguna - Jueves	Ostirala - Viernes
<p><b>8</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak  <b>barazkiekin (1,5,6,8,11)</b></li> <li>• Txekor albondigak <b>barazki saltsan</b>  (1,3,7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Albondigas de ternera en salsa de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>9</b> 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• Etxeko patata tortila  <b>tomatearekin (3)</b></li> <li>• Arrautzekin eginiko etxeko natilak (3,7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Tortilla de patata casera con tomate <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natillas caseras de huevo</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>10</b> 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• Arrain urdina  <b>letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Pescado azul con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>11</b> 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki paella integrala</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Etxeko kroketak  <b>piperrekin (1,3,6,7,10)</b></li> <li>• <b>Jogurta</b>  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella integral de verduras</li> <li>• Croquetas caseras con pimientos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>12</b> 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Txixirioak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• Legatza labean <b>letxugarekin</b>  (4) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Merluza al horno con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>15</b> 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak <b>barazkitxoekin</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Txerri xolomoa  <b>barazki guarnizioarekin</b></li> <li>• Edateko jogurta (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verdura</li> <li>• Lomo de cerdo con guarnicion de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>16</b> 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki anitzeko purea</b> </li> <li>• Legatza  <b>saltsa berdean arrautza egosiarekin (3,4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Puré de verduras variadas</li> <li>• Merluza en salsa verde con huevo cocido <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>17</b> 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• <b>Barazki eta haragi lasaña</b>  (1,3,6,7,10) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko sagar gelatina <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Lasaña de verduras y carne </li> <li>• Gelatina casera de manzana</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>18</b> 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babarrunak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• Txekor eskaloepa  <b>letxugarekin (1,3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Alubias con verduras</li> <li>• Escalope de ternera con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>19</b> 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• <b>Barazki eta artatxiki pastela</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Etxeko fruta konpota  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pastel de verduras y mijo</li> <li>• Compota casera de frutas </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>22</b> 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta gazta eta arrautzarekin</b>  (1,3,6,7,10)</li> <li>• Indioilar gisatua  <b>barazki saltsan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Pasta con queso y huevo</li> <li>• Estofado de pavo en salsa de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>23</b> 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkia</b> </li> <li>• Oilasko izter errea  <b>limoi saltsarekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verdura de temporada</li> <li>• Muslo de pollo asado con salsa de limón <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>24</b> 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Txixirioak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• <b>Barazkiak arroza integralarekin</b>  (1,5,6,8,11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogurta</b>  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Verduras con arroz integral <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>25</b> 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• Arrain urdina  <b>letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko arroz esnea (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pescado azul con lechuga</li> <li>• Arroz con leche casero</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>26</b> 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak  <b>barazkiekin (1,5,6,8,11)</b></li> <li>• Etxeko patata tortila <b>barazki guarnizioarekin</b>  (3) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Tortilla de patata casera con guarnición de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>29</b> 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• Indioilar hanburesak  <b>barazki guarnizioarekin (1,3,7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>30</b> 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta tomatearekin</b>  (1,3,6,10)</li> <li>• Bakailo tortila  <b>letxugarekin (3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko fruta irabiatua  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con tomate</li> <li>• Tortilla de bacalao con ensalada <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de fruta casero</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p> <b>Ekologikoa</b> • Ecológico</p> <p><b>Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira</b> . Todas las legumbres y cereales son ecológicas</p> <p> <b>Zonaldekoa</b> . Producto local</p> <p> <b>Freskoa</b> . Fresco</p> <p> <b>Irin-osoko ogia (1)</b> . Pan integral</p> <p><b>Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)</b> Nuestros menús incluyen pan a diario</p>		

## Astelehena - Lunes

**8** 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g

- **Dilistak barazkiekin (1,5,6,8,11)**
- **Arrautza gabeko txekor hanburgesa barazki saltsan**
  - Fruta
  - Lentejas con verduras
- Hamburguesa de ternera sin huevo en salsa de verduras
  - Fruta

## Asteartea - Martes

**9** 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g

- **Barazki purea**
- **Txerri xolomoa tomatearekin**
- **Zaporeetako jogurta (7)**
  - Puré de verduras
- Lomo de cerdo con tomate
  - Yogur de sabores

## Asteazkena - Miércoles

**10** 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g

- **Denboraldiko barazkiak**
- **Arrain urdina letxugarekin (4)**
  - Fruta
  - Verduras de temporada
- Pescado azul con lechuga
  - Fruta

## Osteguna - Jueves

**11** 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g

- **Barazki paella integrala (1,5,6,8,11)**
- **Oilasko bularkia piperrekin**
  - **Jogurta (7)**
    - Paella integral de verduras
- Pechuga de pollo con pimientos
  - Yogur

## Ostirala - Viernes

**12** 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g

- **Txitxirioak barazkiekin**
- **Legatza labean letxugarekin (4)**
  - Fruta
  - Garbanzos con verduras
- Merluza al horno con lechuga
  - Fruta

**15** 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g

- **Dilistak barazkitxoekin (1,5,6,8,11)**
- **Txerri xolomoa barazki guarnizioarekin**
- **Edateko jogurta (7)**
  - Lentejas con verdura
- Lomo de cerdo con guarnicion de verduras
  - Yogur bebible

**16** 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g

- **Barazki anitzeko purea**
- **Legatza saltsa berdean (4)**
  - Fruta
  - Puré de verduras variadas
- Merluza en salsa verde con huevo cocido
  - Fruta

**17** 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g

- **Denboraldiko barazkiak**
- **Arrautza gabeko makarroiak haragi xigortu eta tomatearekin**
- **Etxeko sagar gelatina**
  - Verduras de temporada
- Macarrones sin huevo con carne picada y tomate
  - Gelatina casera de manzana

**18** 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g

- **Babarrunak barazkiekin**
- **Txekor xerra letxugarekin**
  - Fruta
  - Alubias con verduras
- Filete de ternera con lechuga
  - Fruta

**19** 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g

- **Barazki purea**
- **Barazki eta artatxiki pastela (1,5,6,8,11)**
- **Etxeko fruta konpota**
  - Puré de verduras
- Pastel de verduras y mijo
  - Compota casera de frutas

**22** 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g

- **Arrautza gabeko pasta gaztarekin (7)**
- **Indioilar gisatua barazki saltsan**
  - Fruta
  - Pasta sin huevo con queso
- Estofado de pavo en salsa de verduras
  - Fruta

**23** 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g

- **Denboraldiko barazkia**
- **Oilasko izter errea limoi saltsarekin**
  - Fruta
  - Verdura de temporada
- Muslo de pollo asado con salsa de limón
  - Fruta

**24** 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g

- **Txitxirioak barazkiekin**
- **Barazkiak arroza integralarekin (1,5,6,8,11)**
  - **Jogurta (7)**
    - Garbanzos con verduras
- Verduras con arroz integral
  - Yogur

**25** 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g

- **Barazki purea**
- **Arrain urdina letxugarekin (4)**
  - **Etxeko arroz esnea (7)**
    - Puré de verduras
- Pescado azul con lechuga
  - Arroz con leche casero

**26** 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g

- **Dilistak barazkiekin (1,5,6,8,11)**
- **Txerri xolomoa barazki guarnizioarekin (3)**
  - Fruta
  - Lentejas con verduras
- Lomo de cerdo con guarnición de verduras
  - Fruta

**29** 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g

- **Denboraldiko barazkiak**
- **Arrautza gabeko txahal hanburgesak barazki guarnizioarekin (1,3,7)**
  - Fruta
  - Verduras de temporada
- Hamburguesas de ternera sin huevo con guarnición de verduras
  - Fruta

**30** 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g

- **Arrautza gabeko pasta tomatearekin**
- **Legatza labean letxugarekin (4)**
  - **Etxeko fruta irabiatua (7)**
    - Pasta sin huevo con tomate
- Merluza al horno con ensalada
  - Batido de fruta casero

**Ekologikoa** • Ecológico

**Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira** . Todas las legumbres y cereales son ecológicas

**Zonaldekoa** . Producto local

**Freskoa** . Fresco

**Irin-osoko ogia (1)** . Pan integral

**Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)**

Nuestros menús incluyen pan a diario

Astelehena - Lunes	Asteartea - Martes	Asteazkena - Miércoles	Osteguna - Jueves	Ostirala - Viernes
<p><b>8</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Txekor albondigak barazki saltsan</b> (1,3,7)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Porrupatata</i></li> <li>• <i>Albondigas de ternera en salsa de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>9</b> 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila</b> tomatearekin (3)</li> <li>• <b>Arrautzekin eginiko etxeko natilak</b> (3,7)</li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con tomate</i></li> <li>• <i>Natillas caseras de huevo</i></li> </ul>	<p><b>10</b> 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Arrain urdina</b> letxugarekin (4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Pescado azul con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>11</b> 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Etxeko kroketak</b> piperrekin (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Croquetas caseras con pimientos</i></li> <li>• <i>Yogur</i></li> </ul>	<p><b>12</b> 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txixirioak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Legatza labean letxugarekin</b> (4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Garbanzos con verduras</i></li> <li>• <i>Merluza al horno con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>
<p><b>15</b> 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lekak patatarekin</b></li> <li>• <b>Txerri xolomoa</b> barazki guarnizioarekin</li> <li>• <b>Edateko jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Vainas con patata</i></li> <li>• <i>Lomo de cerdo con guarnicion de verduras</i></li> <li>• <i>Yogur bebible</i></li> </ul>	<p><b>16</b> 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki anitzeko purea</b></li> <li>• <b>Legatza</b> saltsa berdean arrautza egosiarekin (3,4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Puré de verduras variadas</i></li> <li>• <i>Merluza en salsa verde con huevo cocido</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>17</b> 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Barazki eta haragi lasaña</b> (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Etxeko sagar gelatina</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Lasaña de verduras y carne</i></li> <li>• <i>Gelatina casera de manzana</i></li> </ul>	<p><b>18</b> 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Babarrunak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Txekor eskaloepa</b> letxugarekin (1,3)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Alubias con verduras</i></li> <li>• <i>Escalope de ternera con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>19</b> 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Etxeko fruta konpota</b></li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Compota casera de frutas</i></li> </ul>
<p><b>22</b> 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta gazta eta arrautzarekin</b> (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Indioilar gisatua</b> barazki saltsan</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Pasta con queso y huevo</i></li> <li>• <i>Estofado de pavo en salsa de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>23</b> 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkia</b></li> <li>• <b>Oilasko izter errea</b> limoi saltsarekin</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verdura de temporada</i></li> <li>• <i>Muslo de pollo asado con salsa de limón</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>24</b> 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txixirioak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Garbanzos con verduras</i></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Yogur</i></li> </ul>	<p><b>25</b> 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arrain urdina</b> letxugarekin (4)</li> <li>• <b>Etxeko arroz esnea</b> (7)</li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Pescado azul con lechuga</i></li> <li>• <i>Arroz con leche casero</i></li> </ul>	<p><b>26</b> 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila barazki guarnizioarekin</b> (3)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Porrupatata</i></li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con guarnición de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>
<p><b>29</b> 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Indioilar hanburesak</b> barazki guarnizioarekin (1,3,7)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>30</b> 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta tomatearekin</b> (1,3,6,10)</li> <li>• <b>Bakailo tortila</b> letxugarekin (3)</li> <li>• <b>Etxeko fruta irabiatua</b> (7)</li> <li>• <i>Pasta con tomate</i></li> <li>• <i>Tortilla de bacalao con ensalada</i></li> <li>• <i>Batido de fruta casero</i></li> </ul>	<p><b>Ekologikoa</b> • Ecológico</p> <p><b>Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira</b> . Todas las legumbres y cereales son ecológicas</p> <p><b>Zonaldekoa</b> • Producto local</p> <p><b>Freskoa</b> • Fresco</p> <p><b>Irin-osoko ogia</b> (1) • Pan integral</p>		

**Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)**  
Nuestros menús incluyen pan a diario























































Astelehena - Lunes	Asteartea - Martes	Asteazkena - Miércoles	Osteguna - Jueves	Ostirala - Viernes
<p><b>8</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Gluten gabeko txekor hanburgesa barazki saltsan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Porrupatata</li> </ul> </li> <li>• <i>Hamburguesa de ternera sin gluten en salsa de verduras</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>9</b> 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila tomatearekin (3)</b></li> <li>• <b>Arrautzekin eginiko etxeko natilak (3,7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> </ul> </li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con tomate</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natillas caseras de huevo</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>10</b> 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Arrain urdina letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Pescado azul con lechuga</li> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>11</b> 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Gluten gabeko krocketak piperrekin (7,12)</b></li> <li>• <b>Jogurta (7)</b></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Croquetas caseras con pimientos</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>12</b> 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txitxirioak barazkiekin</b></li> <li>• <b>Legatza labean letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Garbanzos con verduras</li> </ul> </li> <li>• <i>Merluza al horno con lechuga</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>15</b> 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lekak patatarekin</b></li> <li>• <b>Txerri xolomoa barazki guarnizioarekin</b></li> <li>• <b>Edateko jogurta (7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vainas con patata</li> </ul> </li> <li>• <i>Lomo de cerdo con guarnicion de verduras</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>16</b> 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki anitzeko purea</b></li> <li>• <b>Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (3,4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Puré de verduras variadas</li> </ul> </li> <li>• <i>Merluza en salsa verde con huevo cocido</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>17</b> 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Gluten gabeko makarroiak haragi xigortu eta tomatearekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko sagar gelatina</li> <li>• Verduras de temporada</li> </ul> </li> <li>• <i>Macarroes sin gluten con carne picada y tomate</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatina casera de manzana</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>18</b> 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Babarrunak barazkiekin</b></li> <li>• <b>Txekor xerra letxugarekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Alubias con verduras</li> </ul> </li> <li>• <i>Filete de ternera con lechuga</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>19</b> 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Etxeko fruta konpota</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Arroz con verduras</li> </ul> </li> <li>• <i>Compota casera de frutas</i></li> </ul>
<p><b>22</b> 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gluten gabeko pasta gazta eta arrautzarekin (3,7)</b></li> <li>• <b>Indioilar gisatua barazki saltsan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Pasta sin gluten con queso y huevo</li> <li>• Estofado de pavo en salsa de verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>23</b> 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkia</b></li> <li>• <b>Oilasko izter errea limoi saltsarekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Verdura de temporada</li> </ul> </li> <li>• <i>Muslo de pollo asado con salsa de limón</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>24</b> 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txitxirioak barazkiekin</b></li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Jogurta (7)</b></li> <li>• <i>Garbanzos con verduras</i></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>25</b> 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arrain urdina letxugarekin (4)</b></li> <li>• <b>Etxeko arroz esnea (7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> </ul> </li> <li>• <i>Pescado azul con lechuga</i></li> <li>• <i>Arroz con leche casero</i></li> </ul>	<p><b>26</b> 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila barazki guarnizioarekin (3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Porrupatata</li> </ul> </li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con guarnición de verduras</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>29</b> 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Gluten gabeko txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Verduras de temporada</li> </ul> </li> <li>• <i>Hamburguesas de ternera sin gluten con guarnición de verduras</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>30</b> 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gluten gabeko pasta tomatearekin</b></li> <li>• <b>Bakailo tortila letxugarekin (3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko fruta iribatua (7)</li> <li>• Pasta sin gluten con tomate</li> </ul> </li> <li>• <i>Tortilla de bacalao con ensalada</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de fruta casero</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Ekologikoa</b> . Ecológico</p> <p><b>Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira</b> . Todas las legumbres y cereales son ecológicas</p> <p><b>Zonaldekoa</b> . Producto local</p> <p><b>Freskoa</b> . Fresco</p> <p><b>Gluten gabeko ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero;</b> Nuestros menús incluyen pan sin gluten a diario</p>		

Astelehena - Lunes	Asteartea - Martes	Asteazkena - Miércoles	Osteguna - Jueves	Ostirala - Viernes
<p><b>8</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Txekor albondigak barazki saltsan</b> (1,3,7)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Porrupatata</i></li> <li>• <i>Albondigas de ternera en salsa de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>9</b> 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila</b> tomatearekin (3)</li> <li>• <b>Arrautzekin eginiko etxeko natilak</b> (3,7)</li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con tomate</i></li> <li>• <i>Natillas caseras de huevo</i></li> </ul>	<p><b>10</b> 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Arrain urdina</b> letxugarekin (4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Pescado azul con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>11</b> 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Etxeko kroketak</b> piperrekin (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Croquetas caseras con pimientos</i></li> <li>• <i>Yogur</i></li> </ul>	<p><b>12</b> 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txixirioak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Legatza labean letxugarekin</b> (4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Garbanzos con verduras</i></li> <li>• <i>Merluza al horno con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>
<p><b>15</b> 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lekak patatarekin</b></li> <li>• <b>Txerri xolomoa</b> barazki guarnizioarekin</li> <li>• <b>Edateko jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Vainas con patata</i></li> <li>• <i>Lomo de cerdo con guarnicion de verduras</i></li> <li>• <i>Yogur bebible</i></li> </ul>	<p><b>16</b> 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki anitzeko purea</b></li> <li>• <b>Legatza</b> saltsa berdean arrautza egosiarekin (3,4)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Puré de verduras variadas</i></li> <li>• <i>Merluza en salsa verde con huevo cocido</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>17</b> 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Barazki eta haragi lasaña</b> (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Etxeko sagar gelatina</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Lasaña de verduras y carne</i></li> <li>• <i>Gelatina casera de manzana</i></li> </ul>	<p><b>18</b> 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Babarrunak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Txekor eskaloepa</b> letxugarekin (1,3)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Alubias con verduras</i></li> <li>• <i>Escalope de ternera con lechuga</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>19</b> 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Etxeko fruta konpota</b></li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Compota casera de frutas</i></li> </ul>
<p><b>22</b> 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta gazta eta arrautzarekin</b> (1,3,6,7,10)</li> <li>• <b>Indioilar gisatua</b> barazki saltsan</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Pasta con queso y huevo</i></li> <li>• <i>Estofado de pavo en salsa de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>23</b> 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkia</b></li> <li>• <b>Oilasko izter errea</b> limoi saltsarekin</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verdura de temporada</i></li> <li>• <i>Muslo de pollo asado con salsa de limón</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>24</b> 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Txixirioak</b> barazkiekin</li> <li>• <b>Arroza barazkiekin</b></li> <li>• <b>Jogurta</b> (7)</li> <li>• <i>Garbanzos con verduras</i></li> <li>• <i>Arroz con verduras</i></li> <li>• <i>Yogur</i></li> </ul>	<p><b>25</b> 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b></li> <li>• <b>Arrain urdina</b> letxugarekin (4)</li> <li>• <b>Etxeko arroz esnea</b> (7)</li> <li>• <i>Puré de verduras</i></li> <li>• <i>Pescado azul con lechuga</i></li> <li>• <i>Arroz con leche casero</i></li> </ul>	<p><b>26</b> 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Porrupatata</b></li> <li>• <b>Etxeko patata tortila barazki guarnizioarekin</b> (3)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Porrupatata</i></li> <li>• <i>Tortilla de patata casera con guarnición de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>
<p><b>29</b> 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b></li> <li>• <b>Indioilar hanburesak</b> barazki guarnizioarekin (1,3,7)</li> <li>• <b>Fruta</b></li> <li>• <i>Verduras de temporada</i></li> <li>• <i>Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras</i></li> <li>• <i>Fruta</i></li> </ul>	<p><b>30</b> 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta tomatearekin</b> (1,3,6,10)</li> <li>• <b>Bakailo tortila</b> letxugarekin (3)</li> <li>• <b>Etxeko fruta irabiatua</b> (7)</li> <li>• <i>Pasta con tomate</i></li> <li>• <i>Tortilla de bacalao con ensalada</i></li> <li>• <i>Batido de fruta casero</i></li> </ul>	<p><b>Ekologikoa</b> • Ecológico</p> <p><b>Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira</b> . Todas las legumbres y cereales son ecológicas</p> <p><b>Zonaldekoa</b> . Producto local</p> <p><b>Freskoa</b> . Fresco</p> <p><b>Irin-osoko ogia</b> (1) . Pan integral</p>		

**Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)**  
Nuestros menús incluyen pan a diario

**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

Astelehena - Lunes	Asteartea - Martes	Asteazkena - Miércoles	Osteguna - Jueves	Ostirala - Viernes
<p><b>8</b> 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak  <b>barazkiekin (1,5,6,8,11)</b></li> <li>• Txekor albondigak <b>barazki saltsan</b>  (1,3,7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Albondigas de ternera en salsa de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>9</b> 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• Etxeko patata tortila  <b>tomatearekin (3)</b></li> <li>• Arrautzekin eginiko etxeko natilak (3,7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Tortilla de patata casera con tomate <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natillas caseras de huevo</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>10</b> 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• Arrain urdina  <b>letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Pescado azul con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>11</b> 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki paella integrala</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Etxeko kroketak  <b>piperrekin (1,3,6,7,10)</b></li> <li>• <b>Jogurta</b>  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paella integral de verduras</li> <li>• Croquetas caseras con pimientos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>12</b> 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Txixirioak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• Legatza labean <b>letxugarekin</b>  (4) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Merluza al horno con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>15</b> 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak <b>barazkitxoekin</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Txerri xolomoa  <b>barazki guarnizioarekin</b></li> <li>• Edateko jogurta (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verdura</li> <li>• Lomo de cerdo con guarnicion de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>16</b> 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki anitzeko purea</b> </li> <li>• Legatza  <b>saltsa berdean arrautza egosiarekin (3,4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Puré de verduras variadas</li> <li>• Merluza en salsa verde con huevo cocido <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>17</b> 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• <b>Barazki eta haragi lasaña</b>  (1,3,6,7,10) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko sagar gelatina <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Lasaña de verduras y carne </li> <li>• Gelatina casera de manzana</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>18</b> 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Babarrunak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• Txekor eskaloepa  <b>letxugarekin (1,3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Alubias con verduras</li> <li>• Escalope de ternera con lechuga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>19</b> 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• <b>Barazki eta artatxiki pastela</b>  (1,5,6,8,11)</li> <li>• Etxeko fruta konpota  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pastel de verduras y mijo</li> <li>• Compota casera de frutas </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>22</b> 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta gazta eta arrautzarekin</b>  (1,3,6,7,10)</li> <li>• Indioilar gisatua  <b>barazki saltsan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Pasta con queso y huevo</li> <li>• Estofado de pavo en salsa de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>23</b> 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkia</b> </li> <li>• Oilasko izter errea  <b>limoi saltsarekin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verdura de temporada</li> <li>• Muslo de pollo asado con salsa de limón <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>24</b> 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Txixirioak  <b>barazkiekin</b></li> <li>• <b>Barazkiak arroza integralarekin</b>  (1,5,6,8,11) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogurta</b>  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Verduras con arroz integral <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>25</b> 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barazki purea</b> </li> <li>• Arrain urdina  <b>letxugarekin (4)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko arroz esnea (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Pescado azul con lechuga</li> <li>• Arroz con leche casero</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>26</b> 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak  <b>barazkiekin (1,5,6,8,11)</b></li> <li>• Etxeko patata tortila <b>barazki guarnizioarekin</b>  (3) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Tortilla de patata casera con guarnición de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<p><b>29</b> 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Denboraldiko barazkiak</b> </li> <li>• Indioilar hanburesak  <b>barazki guarnizioarekin (1,3,7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta </li> <li>• Verduras de temporada</li> <li>• Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>30</b> 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta tomatearekin</b>  (1,3,6,10)</li> <li>• Bakailo tortila  <b>letxugarekin (3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etxeko fruta irabiatua  (7) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con tomate</li> <li>• Tortilla de bacalao con ensalada <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de fruta casero</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p> <b>Ekologikoa</b> • Ecológico</p> <p><b>Lekale eta zereal guztiak ekologikoak dira</b> . Todas las legumbres y cereales son ecológicas</p> <p> <b>Zonaldekoa</b> . Producto local</p> <p> <b>Freskoa</b> . Fresco</p> <p> <b>Irin-osoko ogia (1)</b> . Pan integral</p> <p><b>Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)</b> Nuestros menús incluyen pan a diario</p>		

**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