

Astelehena - Lunes

 **Ekologikoa** · Ecológico

 **Zonaldekoa** · Producto local

 **Freskoa** · Fresco

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

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1)

Nuestros menús incluyen pan a diario

6 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g

- **Dilistak**  **barazkiekin (1)**
- **Txekor albondigak barazki saltsan (1,3,7)**
- **Fruta**
- Lentejas con verduras
- Albondigas de ternera en salsa de verduras
- Fruta

13 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g

- **Dilistak barazkitxoekin**  **(1)**
- **Txerri xolomoa**  **barazki guarnizioarekin**
- **Edateko jogurta (7)**
- Lentejas con verdura
- Lomo de cerdo con guarnición de verduras
- Yogur bebible

20 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g

- **Pasta gazta eta arrautzarekin**  **(1,7,3)**
- **Indioilar gisatua**  **barazki saltsan**
- **Fruta**
- Pasta con queso y huevo
- Estofado de pavo en salsa de verduras
- Fruta

27 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g

- **Denboraldiko barazkiak**
- **Indioilar hanburesak**  **barazki guarnizioarekin (1,3,7)**
- **Fruta**
- Verduras de temporada
- Hamburguesas de pavo con guarnición de verduras
- Fruta

Asteartea - Martes

7 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g

- **Barazki purea** 
- **Etxeko patata tortila**  **tomatearekin (3)**
- **Arrautzekin eginiko etxeko natilak (3,7)**
- Puré de verduras
- Tortilla de patata casera con tomate
- Natillas caseras de huevo

14 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g

- **Barazki anitzeko purea** 
- **Legatza**  **saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)**
- **Fruta**
- Puré de verduras variadas
- Merluza en salsa verde con huevo cocido
- Fruta

21 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

28 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g

- **Pasta tomatearekin**  **(1)**
- **Bakailo tortila**  **letxugarekin (3,4)**
- **Etxeko fruta irabiatua**  **(7)**
- Pasta con tomate
- Tortilla de bacalao con ensalada
- Batido de fruta casero

Asteazkena - Miércoles

1 776Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:94g

- **Barazkiak arrozarekin** 
- **Legatza labean**  **barazki guarnizioarekin**
- **Sagar konpota** 
- Verduras con arroz
- Merluza al horno con guarnición de verduras
- Compota de manzana

8 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g

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

15 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g

- **Denboraldiko barazkiak** 
- **Barazki eta haragi lasaña**  **(1,3,7,6,10)**
- **Etxeko sagar gelatina**
- Verduras de temporada
- Lasaña de verduras y carne
- Gelatina casera de manzana

22 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g

- **Txixirioak barazkiekin** 
- **Barazkiak arroza integralarekin** 
- **Jogurta**  **(7)**
- Garbanzos con verduras
- Verduras con arroz integral
- Yogur

29 776Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:94g

- **Barazkiak arrozarekin** 
- **Legatza labean**  **barazki guarnizioarekin**
- **Sagar konpota** 
- Verduras con arroz
- Merluza al horno con guarnición de verduras
- Compota de manzana

Osteguna - Jueves

2 855Kcal - Prot:29g - Lip:36g - HC:98g

- **Eltzeko dilistak**  **barazkiekin (1)**
- **Urdaiazpiko eta gazta**  **eskalopea entsaladarekin (1,3,7)**
- **Fruta**
- Lentejas estofadas con verduras
- Montaditos de jamon y queso con ensalada
- Fruta

9 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g

- **Barazki paella integrala** 
- **Etxeko kroketak**  **piperrekin (1,3,7,6,10)**
- **Jogurta**  **(7)**
- Paella integral de verduras
- Croquetas caseras con pimientos
- Yogur

16 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g

- **Babarrunak**  **barazkiekin**
- **Txekor eskalopea**  **letxugarekin (1,3)**
- **Fruta**
- Alubias con verduras
- Escalope de ternera con lechuga
- Fruta

23 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

30 855Kcal - Prot:29g - Lip:36g - HC:98g

- **Eltzeko dilistak**  **barazkiekin (1)**
- **Urdaiazpiko eta gazta**  **eskalopea entsaladarekin (1,3,7)**
- **Fruta**
- Lentejas estofadas con verduras
- Montaditos de jamon y queso con ensalada
- Fruta

Ostirala - Viernes

3 786Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:91g

- **Barazki purea** 
- **Oilasko bularkia barazki saltsan** 
- **Etxeko bizkotxoa (1,3,7,6,10)**
- Puré de verduras
- Pechuga de pollo en salsa de verduras
- Bizcocho casero

10 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g

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

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

- **Barazki purea** 
- **Barazki eta artatxiki pastela** 
- **Etxeko fruta konpota** 
- Puré de verduras
- Pastel de verduras y mijo
- Compota casera de frutas

24 855Kcal - Prot:41g - Lip:59g - HC:156g

- **Dilistak**  **barazkiekin (1)**
- **Etxeko patata tortila barazkiekin**  **(3)**
- **Fruta**
- Lentejas con verduras
- Tortilla de patata casera con guarnición de verduras
- Fruta

31 786Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:91g

- **Barazki purea** 
- **Oilasko bularkia barazki saltsan** 
- **Etxeko bizkotxoa (1,3,7,6,10)**
- Puré de verduras
- Pechuga de pollo en salsa de verduras
- Bizcocho casero

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.

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