

LUNES



EKOLOGIKOA

MARTES



BIHI OSOKO OGIA

MIÉRCOLES



PROTEINA BEGETALA

JUEVES



NUTRIPLATERRA

VIERNES

11

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Lutxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

25

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

19

Hiru koloretako barazkiak
Oilasko-izter erreak belar
probentzalekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Lutxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajia salteatua patatekin
Txahala erregosia piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

20

Sukalki
Legatza saltsa berdean
Ogia
Fruta freskoa

610,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:84,0g
AGS:2,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g

27

Minestrone sopa
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Ogia
Fruta freskoa

562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g
AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g

7

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empnadillak
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

14

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Barazki-krema
Indioilarra barazkiekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g
AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g

8

Dilistak patatekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

15

Porru-krema
Indioilarra txilindron erara
Ogia
Fruta freskoa

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

22

Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Txahal-xerra saltsan barregorriekin
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g

29

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g



LUNES

2

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Dilista erregosiak
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

16

Lekak patata salteatuak
Solomo ontzutua labean
Barangorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

546,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,1g - HC:50,0g
AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

23

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga , azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

30

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

MARTES

3

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa



829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

10

Barazki menestra patata salteatuekin
Txerri saltxitxak tomatearekin
Ogia
Fruta freskoa

691,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,9g - HC:62,9g
AGS:9,0g - Azúcares:24,7g - Sal:4,0g

17

Txitxirioak kinoarekin
Legatza donostiar erara
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

24

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Hiru koloretako barazkiak
Oilasko-izter erreak belar
probentzalekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES

4

Kui-krema
Makarroiak boloniarrak saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa



745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Indaba-pintak barazkiekin
Legatza errea belar finekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

18

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borrajia salteatua patatekin
Txahala erregosia piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

JUEVES

5

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labean baratxuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO



788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

12

JAI EGUNA

19

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empanadillak
Letxuga , artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

26

Dilistak azenarioarekin
Arrain freskoa marinela erara
muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

VIERNES

6

Patatak errioxar erara
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

754,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:28,7g - HC:83,4g
AGS:8,7g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g

13

Arroza barregorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga , azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Dilistak patatekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

27

Porru-krema
Indioilarra txilindron erara
Ogia
Fruta freskoa

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		JAI EGUNA	Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa	Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahal-xerra saltsan barregarriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia
			646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,9g
6	7	8	9	10
Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa	Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Ogia Fruta freskoa	Barazki-krema Indioilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa	Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala
684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
13	14	15	16	17
Lekak frijitukiarekin Patata-arrautzopila tipularekin Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa	Dilistak kuiarekin Oilasko errea Piper gorri erreak Ogia Fruta freskoa	Kui-krema Makarroiak boloniar saltsan soja testurizatuarekin Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak barazkiekin Izokina labean baratxuriarekin eta perrexilarekin Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala EKO	Patatak errioxar erara Txahala erregosia barazkiekin Ogia Fruta freskoa
655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g	829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g	745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g	754,1Kcal - Prot:36,1g - Lip:28,7g - HC:83,4g AGS:8,7g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g
20	21	22	23	24
Dilista erregosia Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa	Barazki menestra patata salteatuekin Txerri saltxitxak tomatearekin Ogia Fruta freskoa	Indaba-pintak barazkiekin Legatza errea belar finekin Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala	Azalorea Galiziako eran Txahal-xerra saltsan ilarrekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa	Arroza barregarriekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa
636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g	691,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:35,9g - HC:62,9g AGS:9,0g - Azúcares:24,7g - Sal:4,0g	630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g	581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g	694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g
27	28	29	30	
Lekak patata salteatuak Solomo untzutua labean Barregarri salteatuak Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak kinoarekin Legatza donostiar erara Bihi osoko ogia Fruta freskoa	Azenario-krema Patata-arrautzopila tipularekin Tomate entsalada Ogia Fruta freskoa	Hegazti sopa fideoekin Hegaluze-empanadillak Letxuga , artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO	
546,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,1g - HC:50,0g AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g	691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g	670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g	726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Dilistak patatekin Txahala erregosia barazkiekin Ogia Fruta freskoa 728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g
4 Arroza barazkiekin Izokina papillotean Letxuga , azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala  605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 JAI EGUNA	7 Dilistak azenaroarekin Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 JAI EGUNA
11 Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO  547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Hiru koloretako barazkiak Oilasko-izter erreak belar probentzalekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa  669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	13 Sukalki Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa 610,5Kcal - Prot:31,1g - Lip:13,9g - HC:84,0g AGS:2,4g - Azúcares:21,2g - Sal:1,4g	14 Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa  646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahal-xerra saltsan barrengorriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia 712,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:22,1g - HC:83,9g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,8g
18 Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Txixirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Patata erreak Ogia Fruta freskoa 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	21 Barazki-krema Indioilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa  707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	22 Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala  632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
25 OPORRAK	26 OPORRAK	27 OPORRAK	28 OPORRAK	29 OPORRAK

Familian Errutina osaSungarria Bat Sortu

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



**GAUERO LO NAHIKOA
EGITEN SAIATU**



**ZURE ERRITMOA HOBETU ETA ZURE
MUSIKA GOGOKOENA DANTZATU**



**HIDRATAZIOA GARRANTZITSUA
DELA GOGORA EZAZU**



**DIETA OSASUNTSUA
JARRAI EZAZU**



**AUKERA IZANEZ GERO, OINEZ
EDO BIZIKLETAZ IBILI EZAZU**



**AHAL DUZUN GUZTIAN,
IGO ESKAILERETATIK**



Milaka neska-mutiko elikatzeko ohitura
osasuntsuetan hezteko eta hezteko ilusioak
bultzatzen gaitu.

AFARI GOMENDAGAILUA

LEHENENGO PLATERAK

Eskolan jan badut lehenengo plater gisa...	Afaltzeko lehenengo gisa jan dezaket...
barazkiak	pasta/arroza
pasta/arroza	barazkiak
lekaleak	barazkiak pasta/arroza

BIGARREN PLATERAK

Eskolan jan badut bigarren plater gisa...	Afaltzeko bigarren gisa jan dezaket...
arrautza	haragia haragia
haragia	arrautza haragia
lekaleak	barazkiak arrautza

POSTREAK

fruta	esnekia
-------	---------

KIROLA EGIN EZAZU EGUNERO

damosrespuesta@damosrespuesta.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

			7 Hegazti sopa fideoekin Hegaluze-empanadillak Letxuga, artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO 726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g	8 Dilistak patatekin Txahala errogisia barakiekin Ogia Fruta freskoa 728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g
11 Arroza barazkiekin Izokina papillotean Letxuga, azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	12 Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	13 Borrajia salteatua patatekin Txahala errogisia piperrekin Ogia Fruta freskoa 541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g	14 Dilistak azenaroarekin Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	15 Porru-krema Indioilarra txilindron erara Ogia Fruta freskoa 701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g
18 Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	19 Hiru koloretako barazkiak Oilasko-izter erreak belar probentzalekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa 669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	20 Patata erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa 549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	21 Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	22 Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahala erregosia saltsan barrengorriein Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia 722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g
25 Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	26 Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	27 Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Patata erreak Ogia Fruta freskoa 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	28 Barazki-krema Indioilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	29 Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g



LUNES

2

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Dilista erregosiak
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

16

Lekak patata salteatuak
Oilasko erreka
Barrenborri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g
AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

23

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

30

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

MARTES

3

Dilistak kuiarekin
Oilasko erreka
Piper gorri erreka
Ogia
Fruta freskoa



829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g
AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g

10

Barazki menestra patata salteatuarekin
Hamburgesa begetala plantxan
Ogia
Fruta freskoa

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Txitxirioak kinoarekin
Legatza donostiara erara
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



730,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:86,5g
AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

24

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziara erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Hiru koloretako barazkiak
Oilasko-izter erreka belar
probentzalekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g
AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES

4

Kui-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa



745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Indaba-pintak barazkiekin
Legatza erreka belar finekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

18

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borrajia salteatua patatekin
Txahala erregosia piperrekin
Ogia
Fruta freskoa

541,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,4g - HC:61,3g
AGS:4,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g

JUEVES

5

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labean baratxuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO



788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

12

JAI EGUNA

19

Hegazti sopa fideoekin
Hegaluze-empañadilla
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g
AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g

26

Dilistak azenarioarekin
Arrain freskoa marinela erara
muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

VIERNES

6

Patata erregosia barazkiekin
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g
AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g

13

Arroza barrenborriarekin
Arrautzopila frantziara erara
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Dilistak patatekin
Txahal erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g
AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g

27

Porru-krema
Indioilarra txilindron erara
Ogia
Fruta freskoa

701,7Kcal - Prot:44,3g - Lip:28,7g - HC:61,5g
AGS:6,7g - Azúcares:30,3g - Sal:1,5g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		JAI EGUNA	Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 	Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahala erregosia saltsan barrengorriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia
			646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g
6	7	8	9	10
Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa	Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Ogia Fruta freskoa	Barazki-krema Indoiilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 	Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 
684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
13	14	15	16	17
Lekak frijitukiarekin Patata-arrautzopila tipularekin Letxuga, azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa	Dilistak kuiarekin Oilasko errea Piper gorri erreak Ogia Fruta freskoa 	Kui-krema Makarroiak boloniar saltsan soja testurizatuarekin Ogia Fruta freskoa 	Txitxirioak barazkiekin Izokina labean baratxuriarekin eta perrexilarekin Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala EKO 	Patata erregosiak barazkiekin Txahala erregosia barazkiekin Ogia Fruta freskoa 
655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g	829,1Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,3g - HC:75,3g AGS:6,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,6g	745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g	788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g	595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g
20	21	22	23	24
Dilista erregosiak Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa	Barazki menestra patata salteatuekin Hanburgesa begetala plantxan Ogia Fruta freskoa	Indaba-pintak barazkiekin Legatza errea belar finekin Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala	Azalorea Galiziako eran Txahal-xerra saltsan ilarrekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 	Arroza barrengorriekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa
636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g	619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g	630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g	581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g	694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g
27	28	29	30	
Lekak patata salteatuak Oilasko errea Barrengorri salteatuak Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak kinoarekin Legatza donostiar erara Bihi osoko ogia Fruta freskoa 	Azenario-krema Patata-arrautzopila tipularekin Tomate entsalada Ogia Fruta freskoa	Hegazti sopa fideoekin Hegaluze-empanadillak Letxuga, artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO 	
656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g	730,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:86,5g AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g	670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g	726,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,6g - HC:88,7g AGS:7,9g - Azúcares:13,9g - Sal:3,6g	



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Dilistak patatekin Txahala erregosia barazkiekin Ogia Fruta freskoa 728,2Kcal - Prot:47,2g - Lip:16,2g - HC:90,7g AGS:4,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,7g
4 Arroza barazkiekin Izokina papillotean Letxuga, azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 JAI EGUNA	7 Dilistak azenaroarekin Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 JAI EGUNA
11 Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Hiru koloretako barazkiak Oilasko-izter erreak belar probentzalekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa 669,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:30,2g - HC:48,4g AGS:6,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	13 Patata erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa 549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	14 Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahala erregosia saltsan barrengorriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia 722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g
18 Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Txixirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Ogia Fruta freskoa 562,5Kcal - Prot:35,0g - Lip:10,6g - HC:77,1g AGS:3,2g - Azúcares:23,8g - Sal:5,3g	21 Barazki-krema Indioilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 707,0Kcal - Prot:44,6g - Lip:28,5g - HC:61,6g AGS:6,6g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g	22 Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
25 OPORRAK	26 OPORRAK	27 OPORRAK	28 OPORRAK	29 OPORRAK



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

7

Barazki sopa fideoekin
Ilarrak azenarioarekin eta patatarekin
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO

548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

8

Dilistak patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

11

Lekak patatekin
Arroza barazkiekin
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

12

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

18

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

19

Hiru koloretako barazkiak
Txitxirioak kinoarekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

25

Barazki-krema
Arroza tomate saltsarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

26

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

13

Borrajia salteatua patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

20

Barazki zopa fideoekin
Patata erregosiak barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

536,1Kcal - Prot:13,6g - Lip:6,7g - HC:99,0g
AGS:1,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

27

Minestrone sopa
Hamburgesa begetala plantxan
Ilarrak
Ogia
Fruta freskoa

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

14

Dilistak azenarioarekin
Patata eta ziazerba arrautzopila
Ogia
Fruta freskoa

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

21

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa

646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

28

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

15

Porru-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

22

Barrengorri salteatuak tipularekin eta
azenarioarekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

29

Ziazerba salteatuak patatekin
Indabak azenarioekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Kuiatxo-krema
Dilista erregosiak
Ogia
Fruta freskoa

607,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,3g - HC:90,8g
AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,1g

16

Lekak patata salteatuak
Arroza barazkiekin
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

23

Lekak patatekin
Arroza barazkiekin
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g
AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g

30

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO

547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

3

Barazki zopa arrozarekin
Dilistak kuiarekin
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

10

Barazki menestra patata salteatuekin
Hanburgesa begetala plantxan
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Askotariko entsalada olibekin
Txitxirioak kinoarekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

644,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:17,4g - HC:88,6g
AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,7g

24

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala

605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Hiru koloretako barazkiak
Txitxirioak kinoarekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

4

Kui-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Barazki zopa fideoekin
Indaba-pintak barazkiekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

660,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,9g - HC:96,6g
AGS:3,2g - Azúcares:13,7g - Sal:4,3g

18

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borrajia salteatua patatekin
Hanburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

5

Ziazerba salteatuak patatekin
Txitxirioak barazkiekin
Tomate netsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO

741,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,1g - HC:92,3g
AGS:4,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,0g

12

JAI EGUNA

19

Barazki sopa fideoekin
Ilarrak azenarioarekin eta patatarekin
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO

548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

26

Dilistak azenarioarekin
Patata eta ziazerba arrautzopila
Ogia
Fruta freskoa

773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

6

Patata erregosiak barazkiekin
Hanburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

13

Arroza barrengorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Dilistak patatekin
Hanburgesa begetala plantxan
kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

27

Porru-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Barazki-krema
Arroza tomate saltsarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g
AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g

13

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

20

Kuiatxo-krema
Dilista erregosiak
Ogia
Fruta freskoa

607,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,3g - HC:90,8g
AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,1g

27

Lekak patata salteatuak
Arroza barazkiekin
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

7

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

14

Barazki zopa arrozarekin
Dilistak kuiarekin
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

21

Barazki menestra patata salteatuekin
Hanburgesa begetala plantxan
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

28

Askotariko entsalada olibekin
Txitxirioak kinoarekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



644,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:17,4g - HC:88,6g
AGS:2,2g - Azúcares:23,7g - Sal:1,7g

1

JAI EGUNA

8

Minestrone sopa
Hanburgesa begetala plantxan
Ilarrak
Ogia
Fruta freskoa

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

15

Kui-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

22

Barazki zopa fideoekin
Indaba-pintak barazkiekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

660,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,9g - HC:96,6g
AGS:3,2g - Azúcares:13,7g - Sal:4,3g

29

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

2

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

9

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

16

Ziazerba salteatuak patatekin
Txitxirioak barazkiekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO



741,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,1g - HC:92,3g
AGS:4,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,0g

23

Azalorea Galiziako eran
Espiralak kuiatxoarekin
Ilarrak
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



749,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:15,8g - HC:120,5g
AGS:2,7g - Azúcares:27,5g - Sal:1,5g

30

Barazki sopa fideoekin
Ilarrak azenarioarekin eta patatarekin
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



548,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,7g - HC:79,4g
AGS:3,5g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g

3

Barrengorri salteatuak tipularekin eta
azenarioarekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Letxuga, sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

10

Ziazerba salteatuak patatekin
Indabak azenarioekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g
AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g

17

Patata erregosiak barazkiekin
Hanburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

24

Arroza barrengorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Dilistak patatekin Hanburgesa begetala plantxan Kuiatxo salteatua Ogia Fruta freskoa 794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g
4 Lekak patatekin Arroza barazkiekin Letxuga, azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa 724,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,2g - HC:123,8g AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g	5 Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 JAI EGUNA	7 Dilistak azenarioarekin Patata eta ziazerba arrautzopila Ogia Fruta freskoa 773,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,8g - HC:97,5g AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	8 JAI EGUNA
11 Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Hiru koloretako barazkiak Txitxirioak kinoarekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa 731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g	13 Barazki zopa fideoekin Patata erregosiak barazkiekin Ogia Fruta freskoa 536,1Kcal - Prot:13,6g - Lip:6,7g - HC:99,0g AGS:1,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g	14 Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Barrengorri salteatuak tipularekin eta azenarioarekin Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia 610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g
18 Barazki-krema Arroza tomate saltsarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa 766,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:18,0g - HC:130,7g AGS:2,9g - Azúcares:25,8g - Sal:1,9g	19 Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga, azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Minestrone sopa Hanburgesa begetala plantxan Ilarrak Ogia Fruta freskoa 628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	21 Barazki-krema Patata-arrautzopila tipularekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	22 Ziazerba salteatuak patatekin Indabak azenarioekin Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 663,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,0g - HC:86,9g AGS:3,7g - Azúcares:12,4g - Sal:2,2g
25 OPORRAK	26 OPORRAK	27 OPORRAK	28 OPORRAK	29 OPORRAK

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOKA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

			7	8
			Barazki sopa fideoekin Hegaluze-empanadillak Letxuga , artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO 	Dilistak patatekin Hamburgesa begetala plantxan Kuiatxo salteatua Ogia Fruta freskoa
			687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g	794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g
11	12	13	14	15
Arroza barazkiekin Izokina papillotean Letxuga , azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa	Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala 	Borrajia salteatua patatekin Hamburgesa begetala plantxan Letxuga eta artoa Ogia Fruta freskoa	Dilistak azenarioarekin Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa	Porru-krema Makarroiak boloniar saltsan soja testurizatuarekin Ogia Fruta freskoa
779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g	639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g
18	19	20	21	22
Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO 	Hiru koloretako barazkiak Txitxirioak kinoarekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa 	Patata erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa	Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 	Barrengorri salteatuak tipularekin eta azenarioarekin Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Letxuga , sagarra eta artoa Ogia Meloia
547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g	549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g
25	26	27	28	29
Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa	Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa	Minestrone sopa Hamburgesa begetala plantxan Ilarrak Ogia Fruta freskoa	Barazki-krema Patata-arrautzopila tipularekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 	Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 
684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga, azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

9

Dilista erregosiak
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

16

Lekak patata salteatuak
Arroza barazkiekin
Barrangorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

23

Arroza barazkiekin
Izokina papillotean
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g
AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

30

Ilar salteatuak
Kuiatxo eta patata arrautzopila
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala EKO



547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g
AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

3

Barazki zopa arrozarekin
Dilistak kuiarekin
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa



648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

10

Barazki menestra patata salteatuarekin
Hamburgesa begetala plantxan
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

17

Txitxirioak kinoarekin
Legatza donostiar erara
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

24

Bi koloreko indabak frijituki
begetalarekin
Arrautzopila frantziar erara
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala



605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g
AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g

31

Hiru koloretako barazkiak
Txitxirioak kinoarekin
Kuiatxo salteatua
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g
AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g

4

Kui-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa



745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

11

Indaba-pintak barazkiekin
Legatza errea belar finekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

18

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

25

Borrajia salteatua patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

628,7Kcal - Prot:16,4g - Lip:24,9g - HC:76,8g
AGS:3,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

5

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labean baratxuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO



788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

12

JAI EGUNA

19

Barazki sopa fideoekin
Hegaluze-empanadillak
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

26

Dilistak azenarioarekin
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g
AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

6

Patata erregosiak barazkiekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

13

Arroza barrangorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

20

Dilistak patatekin
Hamburgesa begetala plantxan
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g
AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g

27

Porru-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

788,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:14,9g - HC:128,6g
AGS:2,6g - Azúcares:34,5g - Sal:1,3g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroza tomate saltsarekin
Perka-xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g
AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g

13

Lekak frijitukiarekin
Patata-arrautzopila tipularekin
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

655,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:26,5g - HC:76,6g
AGS:4,4g - Azúcares:21,9g - Sal:4,3g

20

Dilista erregosiak
Perka marinela erara muskuiluekin
Ogia
Fruta freskoa

636,3Kcal - Prot:43,7g - Lip:13,6g - HC:77,9g
AGS:2,2g - Azúcares:12,7g - Sal:1,4g

27

Lekak patata salteatuak
Arroza barazkiekin
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g
AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

7

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga , azenario eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g
AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

14

Barazki zopa arrozarekin
Dilistak kuiarekin
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa

648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g
AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

21

Barazki menestra patata salteatuarekin
Hamburgesa begetala plantxan
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g
AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

28

Txitxirioak kinoarekin
Legatza donostiar erara
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

691,3Kcal - Prot:37,2g - Lip:16,8g - HC:88,0g
AGS:1,9g - Azúcares:23,0g - Sal:1,5g

1

JAI EGUNA

8

Minestrone sopa
Hamburgesa begetala plantxan
Ilarrak
Ogia
Fruta freskoa

628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g
AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g

15

Kui-krema
Makarroiak boloniar saltsan soja
testurizatuarekin
Ogia
Fruta freskoa

745,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,6g - HC:122,1g
AGS:2,5g - Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

22

Indaba-pintak barazkiekin
Legatza errea belar finekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala

630,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:16,6g - HC:71,3g
AGS:3,7g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g

29

Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

670,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:25,7g - HC:85,3g
AGS:4,4g - Azúcares:29,0g - Sal:4,5g

2

Kuiatxo-krema
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g
AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g

9

Barazki-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g
AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g

16

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labea baratxuriarekin eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Bihi osoko ogia
Jogurt naturala EKO



788,2Kcal - Prot:42,4g - Lip:32,6g - HC:72,6g
AGS:5,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g

23

Azalorea Galiziako eran
Espiralak kuiatxoarekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



682,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,6g - HC:115,5g
AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,2g

30

Barazki sopa fideoekin
Hegaluze-empanadilla
Letxuga, artoa eta olibak
Ogia
Jogurt naturala EKO



687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g
AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g

3

Barrengorri salteatuak tipularekin eta
azenarioarekin
Bihi osoko makarroiak barazkiekin
tomate saltsan
Letxuga , sagarra eta artoa
Ogia
Meloia

610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g
AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

10

Indabak azenarioekin
Arrain freskoa
Tomate entsalada
Ogia
Jogurt naturala



632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g

17

Patata erregosiak barazkiekin
Hamburgesa begetala plantxan
Letxuga eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g
AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g

24

Arroza barrengorriekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, azenario eta olibak
Ogia
Fruta freskoa

694,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:18,9g - HC:111,5g
AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 Dilistak patatekin Hanburgesa begetala plantxan Kuiatxo salteatua Ogia Fruta freskoa 794,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:23,5g - HC:103,9g AGS:3,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,1g
4 Arroza barazkiekin Izokina papillotean Letxuga , azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa 779,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:28,0g - HC:100,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g	5 Bi koloreko indabak frijituki begetalarekin Arrautzopila frantziar erara Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala 605,0Kcal - Prot:33,4g - Lip:18,7g - HC:68,3g AGS:4,5g - Azúcares:11,0g - Sal:1,8g	6 JAI EGUNA	7 Dilistak azenarioarekin Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa 639,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:13,6g - HC:79,8g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,5g	8 JAI EGUNA
11 Ilar salteatuak Kuiatxo eta patata arrautzopila Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala EKO 547,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:24,0g - HC:56,3g AGS:5,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g	12 Hiru koloretako barazkiak Txitxirioak kinoarekin Kuiatxo salteatua Bihi osoko ogia Fruta freskoa 731,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:18,6g - HC:99,2g AGS:2,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g	13 Patata erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa 549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g	14 Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa 646,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:12,4g - HC:100,0g AGS:2,0g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g	15 Barrengorri salteatuak tipularekin eta azenarioarekin Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Letxuga , sagarra eta artoa Ogia Meloia 610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g
18 Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa 684,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,8g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:14,2g - Sal:1,9g	19 Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa 699,2Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,2g - HC:91,2g AGS:3,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g	20 Minestrone sopa Hanburgesa begetala plantxan Ilarrak Ogia Fruta freskoa 628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g	21 Barazki-krema Patata-arrautzopila tipularekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa 640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g	22 Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala 632,2Kcal - Prot:41,3g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,8g - Azúcares:10,3g - Sal:1,9g
25 OPORRAK	26 OPORRAK	27 OPORRAK	28 OPORRAK	29 OPORRAK