



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

11

Arroza barazkiekin  
Izokina papillotean  
Ltxuga, 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

Borraja 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

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 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

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

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

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  
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

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  
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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2


3


4



5

6

Lekak frijituak  
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

9

10

11

12

13

Dilista erregosiak  
Perka marinela erara muskuiluekin  
Ogia  
Fruta freskoa

Barazki menestra patata salteatuarekin  
Txerri saltxitxak tomatearekin  
Ogia  
Fruta freskoa

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

JAI EGUNA

Arroza barregorriekin  
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

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

16

17

18


19

20

Lekak patata salteatuak  
Solomo ontzutua labean  
Barangorri 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

Dilistak patatekin  
Txahala erregosia barazkiekin  
Ogia  
Fruta freskoa

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

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

23



24

25

26

27

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

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

Borrajak salteatuak patatekin  
Txahala erregosia piperrekin  
Ogia  
Fruta freskoa

Dilistak azenarioarekin  
Arrain freskoa marinela erara  
muskuiluekin  
Ogia  
Fruta freskoa

Porru-krema  
Indioilarra txilindron erara  
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


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


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

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

30

31

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

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

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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










LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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