



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOIA



BIHI OSOKO OGIA




PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

10

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

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

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
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

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
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

13

Borraja 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

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

27

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

27

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

7

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

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
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

8

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

15

Porru-krema
Makarroiak boloniarekin
Makarroiak boloniarekin
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

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

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

Borraja 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

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">JAI EGUNA</p> | <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Kuiatxo-krema Dilistak arrozarekin Ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Barrengorri salteatuak tipularekin eta azenarioarekin Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Letxuga , sagarra eta artoa Ogia Meloia</p> <p style="text-align: center;">610,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:16,6g - HC:88,4g AGS:3,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g</p> |
| <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">Arroza tomate saltsarekin Perka-xerra limoiarekin Barazki pistoa Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;">7</p> <p style="text-align: center;">Txitxirioak patatekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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;">8</p> <p style="text-align: center;">Minestrone sopa Hanburgesa begetala plantxan Ilarrak Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">628,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:18,7g - HC:88,7g AGS:2,5g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g</p> | <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">Barazki-krema Patata-arrautzopila tipularekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">640,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:81,5g AGS:3,9g - Azúcares:28,6g - Sal:4,1g</p> | <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">Indabak azenarioekin Arrain freskoa Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala </p> <p style="text-align: center;">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: center;">13</p> <p style="text-align: center;">Lekak frijitukiarekin Patata-arrautzopila tipularekin Letxuga , azenario eta artoa Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;">14</p> <p style="text-align: center;">Barazki zopa arrozarekin Dilistak kuiarekin Piper gorri erreak Ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">648,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:9,5g - HC:106,5g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g</p> | <p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">Kui-krema Makarroiak boloniar saltsan soja testurizatuarekin Ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;">16</p> <p style="text-align: center;">Txitxirioak barazkiekin Izokina labean baratxuriarekin eta perrexilarekin Tomate entsalada Bihi osoko ogia Jogurt naturala EKO </p> <p style="text-align: center;">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: center;">17</p> <p style="text-align: center;">Patata erregosiak barazkiekin Hanburgesa begetala plantxan Letxuga eta artoa Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">671,8Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,6g - HC:88,5g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:1,3g</p> |
| <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">Dilista erregosiak Perka marinela erara muskuiluekin Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;">21</p> <p style="text-align: center;">Barazki menestra patata salteatuekin Hanburgesa begetala plantxan Tomate entsalada Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">619,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:23,7g - HC:78,2g AGS:3,2g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g</p> | <p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">Indaba-pintak barazkiekin Legatza errea belar finekin Tomate entsalada Ogia Jogurt naturala</p> <p style="text-align: center;">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: center;">23</p> <p style="text-align: center;">Azalorea Galiziako eran Espiralak kuiatxoarekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">682,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,6g - HC:115,5g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,2g</p> | <p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">Arroza barrengorriekin Arrautzopila frantziar erara Letxuga , azenario eta olibak Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;">27</p> <p style="text-align: center;">Lekak patata salteatuak Arroza barazkiekin Barrengorri salteatuak Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">712,0Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,9g - HC:123,5g AGS:2,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g</p> | <p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">Txitxirioak kinoarekin Legatza donostiar erara Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;">29</p> <p style="text-align: center;">Azenario-krema Patata-arrautzopila tipularekin Tomate entsalada Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;">30</p> <p style="text-align: center;">Barazki sopa fideoekin Hegaluze-empanadillak Letxuga , artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO </p> <p style="text-align: center;">687,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:89,1g AGS:7,2g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g</p> | |



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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