



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



EKOLOGIKOA



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA



NUTRIPLATERRA

**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  
Bihio 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

**14**

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

**15**

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  
probenzalekin  
Kuiatxo salteatua  
Bihio 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 erregosia 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**

Bihio 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

**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  
Bihio 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

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 errea  
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

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 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 donostiar 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 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  
probenzalekin  
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

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  
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

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-empañadillak  
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

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 barrenborriekin  
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  
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

		<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">JAI EGUNA</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></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;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahala erregosia saltsan barrengorriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia</p> <p style="text-align: center;">722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></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;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Txixirioak 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;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">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: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Barazki-krema Indioilarra barazkiekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;"><b>10</b></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;"><b>13</b></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;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">Dilistak kuiarekin Oilasko errea Piper gorri erreak Ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;"><b>15</b></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;"><b>16</b></p> <p style="text-align: center;">Txixirioak 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;"><b>17</b></p> <p style="text-align: center;">Patata erregosia barazkiekin Txahala erregosia barazkiekin Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">595,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:15,3g - HC:75,7g AGS:4,0g - Azúcares:18,4g - Sal:2,9g</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">Dilista erregosia 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;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">Barazki menestra patata salteatuekin Hanburgesa begetala plantxan 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;"><b>22</b></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;"><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">Azalorea Galiziako eran Txahal-xerra saltsan ilarrekin Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">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: center;"><b>24</b></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;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;">Lekak patata salteatuak Oilasko errea Barrengorri salteatuak Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: center;">656,7Kcal - Prot:43,2g - Lip:29,3g - HC:50,0g AGS:6,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;">Txixirioak kinoarekin Legatza donostiar erara Bihi osoko ogia Fruta freskoa </p> <p style="text-align: center;">730,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:20,1g - HC:86,5g AGS:2,6g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></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;"><b>30</b></p> <p style="text-align: center;">Hegazti sopa fideoekin Hegaluzempanadillak Letxuga, artoa eta olibak Ogia Jogurt naturala EKO </p> <p style="text-align: center;">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>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>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>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>Dilistak azenarioarekin 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>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>Hiru koloretako barazkiak Oilasko-izter erreak belar probentzalekin 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>Patata erregosiak barazkiekin Legatza saltsa berdean Ogia Fruta freskoa</p> <p style="text-align: right;">549,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,4g - HC:76,0g AGS:1,9g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>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>Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate saltsan Txahala erregosia saltsan barrengorriekin Letxuga, sagarra eta artoa Ogia Meloia</p> <p style="text-align: right;">722,4Kcal - Prot:39,4g - Lip:20,3g - HC:89,5g AGS:4,6g - Azúcares:14,4g - Sal:3,1g</p>
<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>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>Txitxirioak 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>Minestrone sopa Txahal-xerra saltsan ilarrekin 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>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>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>