

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|---|
| 13 735Kcal - Prot:60g - Lip:21g - HC:71g . Linseneintopf mit Gemüse (1) . Geflügelragout . Obst | 14 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kürbiscremesuppe . Thunfisch mit rotem Paprikagemüse . Obst | 15 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g . Püriertes Broccoligemüse mit gebratenem Knoblauch . Kabeljau-Omelett mit Salat (3,4,2,14) . Käse mit Quittengelee (7) | 16 688Kcal - Prot:33g - Lip:24g - HC:78g . Paella aus Vollkornreis mit Gemüse . Rindfleisch mit rotem Paprikagemüse . Obst | 17 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g . Bohnen mit Schinken-Käse (6,7) . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Obst |
| 20 810Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:90g . Nudeln mit Emmentaler (1,7,3,6,10) . Rindfleischbulette mit Salat . Obst | 21 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Blumenkohl mit Bechamelsoße (1,7,6,10) . Schweinerücken mit rotem Paprikagemüse . Obst | 22 528Kcal - Prot:22g - Lip:27g - HC:51g . Gemischter Salat (3,4,2,14) . Hähnchenschenkel mit Salat . Naturyoghurt (7) | 23 618Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:58g . Kartoffel-Laucheintopf . Seehecht in grüner Soße (1,4,2,6,14) . Obst | 24 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Geflügelbrühe mit Nudeln (1,3,10,14) . Kartoffelomelett mit Tomatensalat (3) . Obst |
| 27 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g . Caesar-Salat (1,3,6,7,10,12) . Schinken-Käse-Happen mit Tomatensalat (1,3,7) . Obst | 28 732Kcal - Prot:40g - Lip:30g - HC:68 . Weißer Bohneneintopf mit Gemüse . Schinken-Omelett mit Salat (3) . Obst | 29 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Zucchini-cremesuppe mit Croutons (1) . Panierter Seehecht mit Zitrone und Mayonnaise (1,3,4,6,2,10,14) . Obst | 30 660Kcal - Prot:37g - Lip:20g - HC:77g . Reis mit Tomatensoße . Rindfleischbällchen in Gemüsesoße (1) . Naturyoghurt (7) | |

 Ökologisch
  Vollkornbrot (1,6)
  Frisch

Unsere Menüs enthalten täglich Brot (1,6)

Allergenleitfaden: 1-Gluten; 2-Krustentiere; 3-Ei; 4-Fisch; 5-Erdnuss; 6-Soja; 7-Milch; 8-Nüsse; 9-Sellerie; 10-Senf; 11-Sesam; 12-Sulfite; 13-Altramuces; 14-Weichtiere

| Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|---|---|---|---|---|
| 13 735Kcal - Prot:60g - Lip:21g - HC:71g . Dilistak barazkiekin (1) . Indioilar erregosia . Fruta | 14 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Kuia krema . Hegaluzea piper gorriekin . Fruta | 15 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g . Brokolia erregosiarekin purean . Bakailo tortila entsaladarekin (3,4,2,14) . Gazta irasagarrarekin (7) | 16 688Kcal - Prot:33g - Lip:24g - HC:78g . Barazki-paella integrala . Txahal xerra piper gorriekin . Fruta | 17 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g . Lekak urdaiazpikoarekin (6,7) . Legatza arrautzetatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta |
| 20 810Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:90g . Pasta emmental erara (1,7,3,6,10) . Txahal hanburgesa entsaladarekin . Fruta | 21 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Azalorea bexamelarekin (1,7,6,10) . Txerri xolomoa piper gorriekin . Fruta | 22 528Kcal - Prot:22g - Lip:27g - HC:51g . Entsalada mistoa (3,4,2,14) . Oilasko izterra entsaladarekin . Jogurt naturala (7) | 23 618Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:58g . Legatza . Porrapatata saltsa berdean (1,4,2,6,14) . Fruta | 24 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Hegazti zopa fideoekin (1,3,10,14) . Patata tortila tomate entsaladarekin (3) . Fruta |
| 27 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g . Zesar entsalada (1,3,6,7,10,12) . Urdaiazpiko eta gazta eskalopea tomate entsaladarekin (1,3,7) . Fruta | 28 732Kcal - Prot:40g - Lip:30g - HC:68 . Babarrun txuriak azenarioarekin . Urdaiazpiko egosi tortila entsaladarekin (3) . Fruta | 29 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Kuiatxo krema pikatosteekin (1) . Legatza arrautzetatua limoi eta maionesarekin (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta | 30 660Kcal - Prot:37g - Lip:20g - HC:77g . Arroza tomatearekin . Txahal albondigak barazki saltsan . Jogurt naturala (7) | |

 Ekologikoa
  Ogi integrala (1,6)
  Freskoa

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero (1,6)

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenokoak. / Negritan ez dagoen zenbakia: platerak izan ditzazkeen alergenoen trazak.

Allergenoen gida: 1-Gluten; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuz; 14-Moluskua

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| 13 735Kcal - Prot:60g - Lip:21g - HC:71g . Lentejas con verduras (1) . Estofado de pavo . Fruta | 14 698Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:51g . Crema de calabaza . Atún con pimientos rojos . Fruta | 15 660Kcal - Prot:42g - Lip:29g - HC:51g . Brocoli con refrito en puré . Tortilla de bacalao con ensalada (3,4,2,14) . Queso con membrillo (7) | 16 688Kcal - Prot:33g - Lip:24g - HC:78g . Paella de verduras integral . Filete de ternera con pimientos rojos . Fruta | 17 650Kcal - Prot:41g - Lip:29g - HC:47g . Vainas con jamón (6,7) . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta |
| 20 810Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:90g . Pasta emmental (1,7,3,6,10) . hamburguesa de ternera con ensalada . Fruta | 21 553Kcal - Prot:34g - Lip:26g - HC:40g . Coliflor con bechamel (1,7,6,10) . Lomo de cerdo con pimientos rojos . Fruta | 22 528Kcal - Prot:22g - Lip:27g - HC:51g . Ensalada mixta (3,4,2,14) . Muslo de pollo con ensalada . Yogur natural (7) | 23 618Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:58g . Porrapatata . Merluza en salsa verde (1,4,2,6,14) . Fruta | 24 561Kcal - Prot:450 - Lip:12g - HC:56g . Sopa de ave con fideos (1,3,10,14) . Tortilla de patata con ensalada de tomate (3) . Fruta |
| 27 620Kcal - Prot:36g - Lip:24g - HC:57g . Ensalada César (1,3,6,7,10,12) . Montaditos de jamón y queso con ensalada de tomate (1,3,7) . Fruta | 28 732Kcal - Prot:40g - Lip:30g - HC:68 . Alubias blancas con zanahoria . Tortilla de jaón cocido con ensalada (3) . Fruta | 29 625Kcal - Prot:29g - Lip:31g - HC:50g . Crema de calabacín con picatostes (1) . Merluza rebozada con limón y mayonesa (1,3,4,6,2,10,14) . Fruta | 30 660Kcal - Prot:37g - Lip:20g - HC:77g . Arroz con tomate . Albóndigas de ternera en salsa de verduras . Yogur natural (7) | |

 Ecológico
  Pan integral (1,6)
  Fresco

Nuestros menús incluyen pan a diario (1,6)

En número negrita: alérgenos que contiene el plato. / En número no negrita: trazas de alérgenos que puede contener el plato.

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos