

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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
Solomo untzutua labean
Barrengorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

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

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

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

21

Barazki menestra patata salteatuarekin
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

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
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

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
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

16

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

30

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

3

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

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

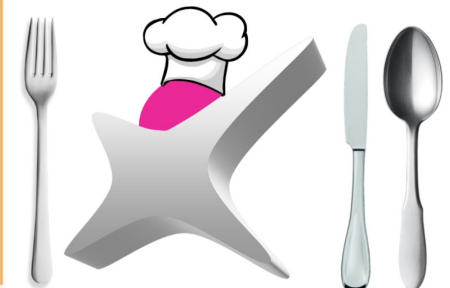
Patatak errioxar erara
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

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

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





ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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

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

8

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

9

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

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

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

14

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

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

16

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

17

Patata erregosiak 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

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

21

Barazki menestra patata salteatuekin
Hanburgesa 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

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

23

Azalorea Galiziako eran
Txahal-xerra saltsan ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa

581,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:15,5g - HC:66,9g
AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,6g

24

Arroza barrerorriekin
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

27

Lekak patata salteatuak
Oilasko errea
Barrerorri salteatuak
Ogia
Fruta freskoa

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

28

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

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

30

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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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

7

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erera
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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21

Barazki menestra patata salteatuekin
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

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

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

24

Arroza barrengorriekin
Arrautzopila frantziar erera
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

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

28

Askotariko entsalada olibekin
Txitxirioak kinoaekin
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

29

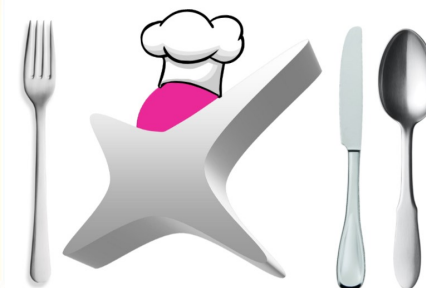
Azenario-krema
Patata-arrautzopila tipularekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

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

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





ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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	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
----------	---	---

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	Txixirioak 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 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	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	Kuitxo-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	Txixirioak 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
-----------	--	---

23	Azalorea Galiziako eran Espiralak kuitxoarekin 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-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
-----------	---	---

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 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
-----------	---	--

