

Astelehena-Lunes

Asteartea-Martes

Asteazkena-Miercoles

Osteguna-Jueves

Ostirala-Viernes

5 Ilar-krema
Crema de Guisantes
Patata-tortilla
Tortilla de Patata
Letxuga eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 513 Lip: 19,82 Prot: 15,92 HC: 67,93

12 
**Jaieguna
-Festivo**

19 Arroz zuria tomatearekin
Arroz Blanco con Tomate
Oilasko-eskalopea
Escalope de Pollo al Horno
Tomate ondua
Tomate Aliñado
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 701 Lip: 25,01 Prot: 17,32 HC: 105,08

26 Nekazarien arroz integrala
Arroz Integral Campesina
Izokina limoiarekin
Salmón al Limón
Letxuga entsalada
Ensalada de Lechuga
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 639 Lip: 19,58 Prot: 29,29 HC: 88,92

6 Barazkien fideua
Fideua de Verduras
Legatza frijituta
Merluza con Fritada
Letxuga entsalada
Ensalada de Lechuga
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 644 Lip: 21,01 Prot: 25,37 HC: 90,43

13 Osoko makarroiak tomate-saltsarekin
Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla frantsesa
Tortilla Francesa
Letxuga eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 608 Lip: 20,42 Prot: 17,98 HC: 86,27

20 Babarrun zuri gisatuak
Alubias Blancas Guisadas
Errioxar erara egositako arrautzak
Huevos Cocidos a la Riojana
Piper frijitua
Fritada de Pimientos
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 653 Lip: 26,79 Prot: 26,84 HC: 79,02

27 Barazki-menestra errioxar erara
Menestra de Verduras a la Riojana
Txitxirioak Sevillana erara
Garbanzos a la Sevillana
Tipula potxatua
Cebolla Pochada
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 658 Lip: 24,27 Prot: 23,76 HC: 83,70

7 Azalorea Galiziarra
Coliflor a la Gallega
Babarrun zuri erregosiak
Alubias Blancas Estofadas
Azenarioak gisatuan
Zanahorias en Guiso
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 553 Lip: 15,46 Prot: 18,19 HC: 84,96

14 ECO barazki-krema
Crema de Verduras ECO
Solomo ontzutua Erreta
Lomo Adobado Asado
Tomate ondua
Tomate Aliñado
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 476 Lip: 18,23 Prot: 25,23 HC: 55,49

21 Macarrones Integral al Pepe
Macarrones Integrales al Pepe
Legatza saltsa berdean
Merluza en Salsa Verde
Letxuga entsalada
Ensalada de Lechuga
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 688 Lip: 23,92 Prot: 38,24 HC: 80,90

28 Makarroi frijituta
Macarrones con Fritada
Patata-tortilla
Tortilla de Patata
Letxuga eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 665 Lip: 21,48 Prot: 16,41 HC: 99,72

1 Arroz zuria tomatearekin
Arroz Blanco con Tomate
Tortilla frantsesa
Tortilla Francesa
Letxuga entsalada
Ensalada de Lechuga
Jogurta
Yogur
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 624 Lip: 21,71 Prot: 17,83 HC: 92,61

8 Bihi osoko arroz Teriyaki saltsarekin
Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Ter hanburgesa/Cer labean
Hamburguesa Ter/Cer al Horno
Patata erreak/Labea
Patatas Asadas/Horno
Jogurt naturala
Yogur Natural
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 763 Lip: 35,00 Prot: 22,88 HC: 88,64

15 Barazki paella
Paella de Verduras
Oilasko-bolak saltsan
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patata erreak/Labea
Patatas Asadas/Horno
Jogurt naturala
Yogur Natural
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 786 Lip: 31,60 Prot: 34,38 HC: 93,47

22 ECO kalabazin crema
Crema de Calabacín ECO
Dilista erregosiak txorizoarekin
Lentejas Estofadas con Chorizo
Letxuga eta azenario entsalada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Jogurta
Yogur
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 721 Lip: 28,92 Prot: 30,12 HC: 87,15

29 Babarrun pinto erregosiak
Alubias Pintas Estofadas
Txahal-erregosia
Estofado de Ternera
Azenarioak gisatuan
Zanahorias en Guiso
Jogurt naturala
Yogur Natural
Osoko ogia
Pan Integral
Kcal: 613 Lip: 23,13 Prot: 41,19 HC: 60,49

2 Dilista gisatua
Guiso de Lentejas
Oilasko-kontramusloak Errioxara
Contramuslos de Pollo a la Riojana
Letxuga eta tomate entsalada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 623 Lip: 25,60 Prot: 39,17 HC: 76,44

9 Azenario crema
Crema de Zanahoria
Txerri-buru xerra labean
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Letxuga eta arto entsalada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 532 Lip: 19,20 Prot: 32,87 HC: 57,43

16 Brokoli gisatua
Brócoli Guisado
Txitxirio erregosiak
Garbanzos Estofados
Arto-entsalada azenarioarekin
Ensalada de Maíz con Zanahoria
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 720 Lip: 20,30 Prot: 30,23 HC: 103,73

23 Lekak Gisatua Patatarekin
Judías Verdes Guisada con Patata
Txerri-giharra tomatearekin
Magro de Cerdo con Tomate
Azenarioak gisatuan
Zanahorias en Guiso
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 560 Lip: 24,70 Prot: 29,47 HC: 59,68

30 Vichyssoise
Vichyssoise
Oilasko errea
Pollo Asado
Patatak Emanda
Patatas Dado
Sasoiko fruta
Fruta de Temporada
Ogia
Pan
Kcal: 510 Lip: 24,35 Prot: 26,47 HC: 61,12

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Plater bakoitzaren atzean...

Tradizioa, kultura,
jatorriak

Elikagai
osasungarriak

Elikagai

Energia

Jasangarritasun

Partekatzeko
unea

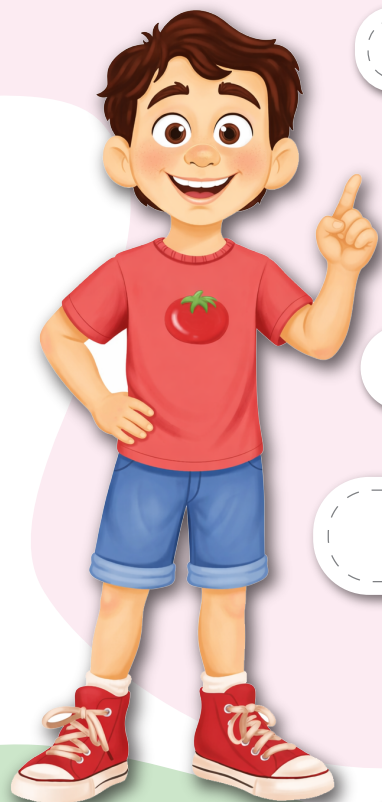
Osasuna

Pertsonak

Gozatzeko
unea

Hezkuntza

Araudia



GAURKOAN JAN BADUZU...

PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + HARAGIA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAUTZA
BARAZKIAK + HARAGIA
BARAZKIAK + ARRAINA
BARAZKIAK + ARRAUTZA
FRUTA / ESNEKIA

... AFALDU BEHARKO ZENUKE

BARAZKIAK + ARRAINA / ARRAUTZA / LEKALEA
BARAZKIAK + HARAGIA / ARRAUTZA / LEKALEA
BARAZKIAK + ARRAINA / HARAGIA / LEKALEA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + HARAGIA / ARRAUTZA
PASTA / ARROZA / PATATA / LEKALEA + ARRAINA / HARAGIA
FRUTA / ESNEKIA



Eskaneatu gure
QR kodea edo
sakatu hemen plater
bakoitzaren atzean
zer dagoen ezagutzeko



mediterránea