

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

2 *KCAL. H.C. LIP. P.*

3 *KCAL. H.C. LIP. P.*

4 *KCAL. H.C. LIP. P.*

5 *KCAL. H.C. LIP. P.*

6
ERREGE EGUNA

9 *KCAL.695 H.C.106 LIP.16 P.15*

Landako arroza / Ilarrak baratxuri errearekin
Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Natilla banilla

10 *KCAL.847 H.C.85 LIP.22 P.50*

Dilista gisatuak / Borraja patatekin
/

Txerri xolomo freskoa piper gorriak
Sasoiko fruta

11 *KCAL.525 H.C.68 LIP.12 P.27*

Kalabaza purea / Espinakak baratxuriarekin
 /
Oilasko izter errea letxuga eta tipularekin

Sasoiko fruta

12 ANIZTASUNA - PERUKO

MENUA
Papak huancaína erara /
 /
Aji de gallina

Fruta irabiakia

13 *KCAL.594 H.C.83 LIP.13 P.38*

Garbantzua erregosiak haragiarekin / Brokolia
olio erreaz
/

Bakailaoa labean eteko tomate saltsarekin

Sasoiko fruta

16 *KCAL.856 H.C.74 LIP.19 P.26*

Lekak patatekin / Azalorea piperrautsetan
Hanburgesa jardineria erara

Sasoiko fruta

17 *KCAL.841 H.C.72 LIP.34 P.38*

Makarroi gainerreak gaztarekin / Entsalada
ilustratua
 /

Pernil xerra arrautzatzatua piperradarekin

Jogurta

18 *KCAL.973 H.C.87 LIP.46 P.26*

Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin / Borraja
patatekin
/

LANDAKO arrautza frijitua Patata frijitua

Sasoiko fruta

19 ANIZTASUNA - ELIGIENDO

INGREDIENTES
Entsalada pertsonalizatua /
 /
Legatza labean Donostiar edo Bilbotar saltsan

Txokolate edo banila natilla

20

23 *KCAL.696 H.C.103 LIP.16 P.26*

Dilista barazkitxoekin / Pistoia
Urdaiazpiko kroketak tomate xerratuarekin

Sasoiko fruta

24 *KCAL.533 H.C.33 LIP.14 P.29*

4 barazkietako purea / Zerba gisatuak
/

Oilasko izter errea perretxikoekin
Jogurta

25 *KCAL.712 H.C.82 LIP.19 P.46*

Garbatzuak txorizoarekin / Porrusalda
 /

Legatza arrautzetzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

26 ANIZTASUNA - KOLOREAK

Koloretako helize entsalada /
 /
Txerri erregosia laranja saltsan

Fruta mazedonia

27 *KCAL.586 H.C.67 LIP.13 P.25*

Eteko zopa fideoekin / Landa entsalada
 /

Txahalki gisatua ehiza saltsan
Sasoiko fruta

30 *KCAL.727 H.C.77 LIP.15 P.23*

Brokolia olio erreaz / Borraja patatekin
 /

Haragi albondiga ehiza saltsan

Sasoiko fruta

31 *KCAL.583 H.C.66 LIP.7 P.29*

Barbarrun txuri gisatuak / Espinakak
patatarekin
 /

Bakailaoa labean kokera saltsan

Sasoiko fruta

LUNES

2 *KCAL.*
H.C. LIP. P.

MARTES

3 *KCAL.*
H.C. LIP. P.

MIÉRCOLES

4 *KCAL.*
H.C. LIP. P.

JUEVES MAHI MAHI

5 *KCAL.*
H.C. LIP. P.

VIERNES

6
DÍA DE REYES

9 *KCAL.695*
H.C.106 LIP.16 P.15



Arroz campestre / Guisantes con refrito
Empanadillas de atún con ensalada
Natilla vainilla

10 *KCAL.847*
H.C.85 LIP.22 P.50



Lentejas guisadas / Borraja con patatas
/ *SO₂*
Lomo fresco de cerdo con pimientos rojos
Fruta de temporada

11 *KCAL.525*
H.C.68 LIP.12 P.27



Puré de calabaza / Espinacas al ajillo
/ *SO₂*
Muslo de pollo asado con lechuga y cebolla
/ *SO₂*
Fruta de temporada

12 DIVERSIDAD - MENÚ



PERUANO

Papas a la huancaína /
/ *SO₂* / *SO₂* / *SO₂* / *SO₂*
Aji de gallina
/ *SO₂*
Batido de frutas

13 *KCAL.594*
H.C.83 LIP.13 P.38



Garbanzos estofados con zancarrón / Brócoli
con refrito
/ *SO₂*
Bacalao al horno con salsa de tomate natural
/ *SO₂*
Fruta de temporada

16 *KCAL.856*
H.C.74 LIP.19 P.26

Vainas con patatas / Coliflor al pimentón
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

17 *KCAL.841*
H.C.72 LIP.34 P.38



Macarrones gratinados con queso / Ensalada
ilustrada
/ *SO₂*
Filete de pernil rebozado con piperrada
/ *SO₂*
Yogur

18 *KCAL.973*
H.C.87 LIP.46 P.26



Alubias rojas con jamón / Borraja con patatas
/ *SO₂*
Huevos fritos CAMPEROS con patatas fritas
/ *SO₂*
Fruta de temporada

19 DIVERSIDAD - OSAGAIK



AUKERATZEN

Ensalada personalizada /
/ *SO₂*
Merluza al horno con Salsa Donostiarra o
Salsa Bilbaina
/ *SO₂*
Natilla de chocolate o vainilla

20

23 *KCAL.696*
H.C.103 LIP.16 P.26

Lentejas con verduritas / Pisto
Croquetas de jamón con tomate laminado
Fruta de temporada

24 *KCAL.533*
H.C.33 LIP.14 P.29



Puré de 4 verduras / Acelgas guisadas
/ *SO₂*
Muslo de pollo asado con champiñones
Yogur

25 *KCAL.712*
H.C.82 LIP.19 P.46



Garbanzos con chorizo / Porrusalda
/ *SO₂*
Merluza rebozada con ensalada
/ *SO₂*
Fruta de temporada

26 DIVERSIDAD - COLORES

Ensalada de hélices tricolor /
/ *SO₂* / *SO₂*
Estofado de cerdo en salsa de naranja
/ *SO₂*
Macedonia de frutas

27 *KCAL.586*
H.C.67 LIP.13 P.25



Sopa casera de fideos / Ensalada campera
/ *SO₂* / *SO₂*
Ternera guisada en salsa cazadora
Fruta de temporada

30 *KCAL.727*
H.C.77 LIP.15 P.23



Brócoli con refrito / Borraja con patatas
/ *SO₂* / *SO₂*
Albóndigas mixtas en salsa cazadora
Fruta de temporada

31 *KCAL.583*
H.C.66 LIP.7 P.29



Alubias blancas guisadas / Espinacas con
patatas
/ *SO₂* / *SO₂*
Bacalao al horno en salsa kokxera
/ *SO₂*
Fruta de temporada

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



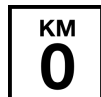
Bertako
ekoizleak



Arrain
urdina



Ogi
integrala



Km 0



Arrain
freskoa



Errigora



Arrautza
freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo
aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀ BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

☾ AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



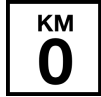
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

DÍA 1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

DÍA 2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

DÍA 3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

DÍA 4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 5

Patata
Ternera
Fruta

DÍA 6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

DÍA 7

Legumbre
Huevo
Fruta

🌙 CENA

DÍA 1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 2

Patata
Pescado azul
Fruta

DÍA 3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

DÍA 4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

DÍA 5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

DÍA 6

Sopa
Carne blanca
Fruta

DÍA 7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

