

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA MAHI MAHI
OSTIRALA

				1
4	5	6	7	8
11 <i>KCAL.548</i> <i>H.C.53 LIP:16 P:17</i> Kalabazin purea Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	12 <i>KCAL.413</i> <i>H.C.38 LIP:19 P:11</i> Lekak patatekin Frantziar tortila entsaladarekin Jogurta	13 <i>KCAL.383</i> <i>H.C.42 LIP:6 P:17</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.295</i> <i>H.C.25 LIP:9 P:17</i> Etxeko zopa fideoekin Indioilar erregosia Natilla banilla	15 <i>KCAL.640</i> <i>H.C.62 LIP:25 P:32</i> Landako arroza Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta
18 <i>KCAL.416</i> <i>H.C.56 LIP:7 P:8</i> 4 barazkietako purea Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	19 <i>KCAL.491</i> <i>H.C.54 LIP:13 P:30</i> Garbatzuak erregosiak Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.487</i> <i>H.C.64 LIP:12 P:28</i> Pasta napolitana erara Oilasko bularkia perretxikoein Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.390</i> <i>H.C.22 LIP:5 P:26</i> Barazki menestra Legatza arrautzeztatua letxugarekin Jogurta	22 <i>KCAL.553</i> <i>H.C.71 LIP:7 P:20</i> Beokolia patatekin Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta
25 <i>KCAL.386</i> <i>H.C.54 LIP:10 P:8</i> Etxeko zopa fideoekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.387</i> <i>H.C.50 LIP:13 P:13</i> Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.442</i> <i>H.C.62 LIP:8 P:23</i> Paella mistoa Bakailaoa labean ajoarriero erara Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.472</i> <i>H.C.73 LIP:8 P:19</i> Dilista gisatuak Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.656</i> <i>H.C.56 LIP:26 P:24</i> Borraja patatekin Txerri gisatua Espainiar saltsan Etxeko bizkotxoa

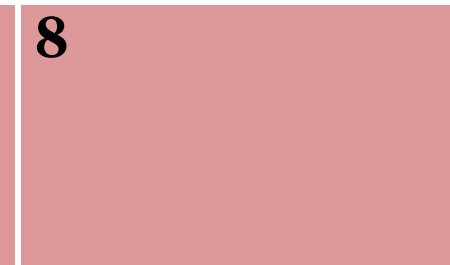
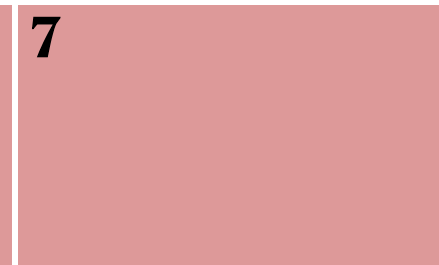
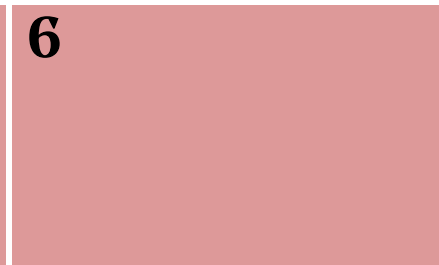
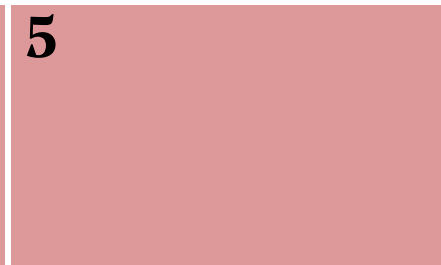
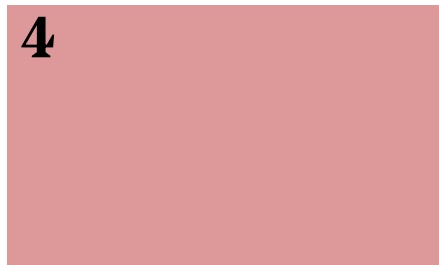
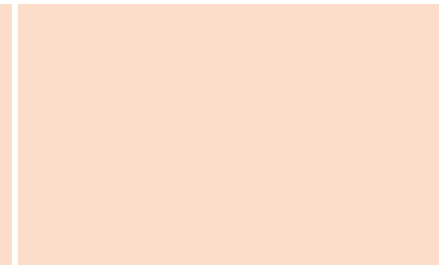
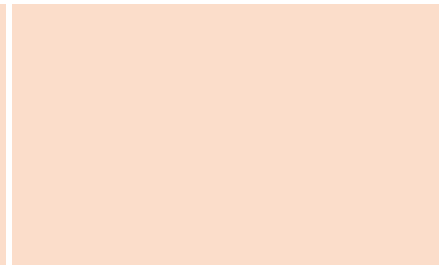
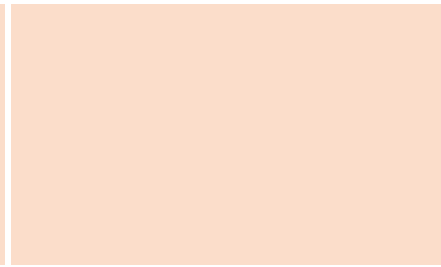
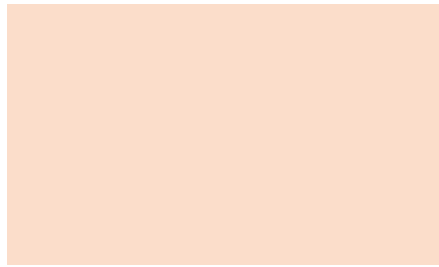
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES



11 *KCAL.548*
H.C.53 LIP:16 P:17 KM 0

Puré de calabacín

Hamburguesa a la jardinera

Fruta de temporada

12 *KCAL.413*
H.C.38 LIP:19 P:11 KM 0

Vainas con patatas

Tortilla francesa con ensalada

Yogur

13 *KCAL.383*
H.C.42 LIP:6 P:17 KM 0

Alubias rojas con verdura

Merluza al horno en salsa Donostiarra

Fruta de temporada

14 *KCAL.295*
H.C.25 LIP:9 P:17 EKO

Sopa casera de fideos

Pavo estofado

Natilla vainilla

15 *KCAL.640*
H.C.62 LIP:25 P:32 KM 0

Arroz campestre

Muslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

18 *KCAL.416*
H.C.56 LIP:7 P:8 KM 0

Puré de 4 verduras

Tortilla de patata al horno con pimientos confitados

Fruta de temporada

19 *KCAL.491*
H.C.54 LIP:13 P:30 KM 0

Garbanzos estofados

Palometa al horno con salsa de tomate natural

Fruta de temporada

20 *KCAL.487*
H.C.64 LIP:12 P:28 EKO KM 0

Pasta napolitana

Pechuga de pollo con champiñones

Fruta de temporada

21 *KCAL.390*
H.C.22 LIP:5 P:26 MSC KM 0

Menestra de verduras

Merluza rebozada con lechuga

Yogur

22 *KCAL.553*
H.C.71 LIP:7 P:20 EKO

Brócoli con patatas

Pasta con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

25 *KCAL.386*
H.C.54 LIP:10 P:8 EKO KM 0

Sopa casera de fideos

Croquetas de jamón con ensalada

Fruta de temporada

26 *KCAL.387*
H.C.50 LIP:13 P:13 KM 0

Puré de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa casera

Fruta de temporada

27 *KCAL.442*
H.C.62 LIP:8 P:23 KM 0

Paella mixta

Bacalao al horno con ajoarriero

Fruta de temporada

28 *KCAL.472*
H.C.73 LIP:8 P:19 KM 0

Lentejas guisadas

Tortilla de patata al horno con salsa de tomate natural

Fruta de temporada

29 *KCAL.656*
H.C.56 LIP:26 P:24 KM 0

Borraja con patatas

Guiso de cabezada en salsa española

Biscocho casero



ALERGENOAK



AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Pasta /Arroza Arrautza Fruta	Barazkiak Txerria Esneki postrea	Lekaleak Arrain txuria Fruta	Zopa Haragi txuria Esneki postrea	Patata Txekorra Fruta	Barazkia Arrain urdina Esneki postrea	Lekaleak Arrautza Fruta

AFARIA

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea	Patata Arrain urdina Fruta	Barazkia Txekorra Esneki postrea	Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta	Barazkia Arrautza Esneki postrea	Zopa Haragi txuria Fruta	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



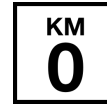
Productores locales



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.

