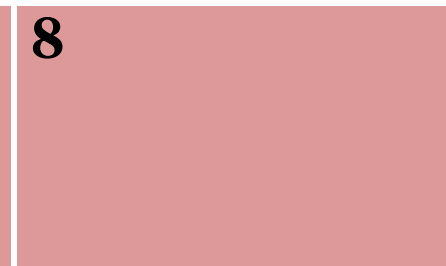
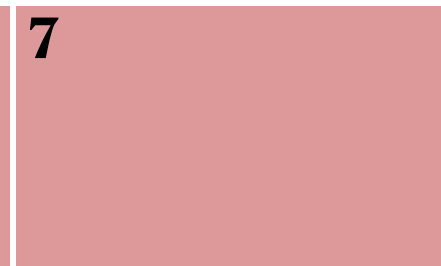
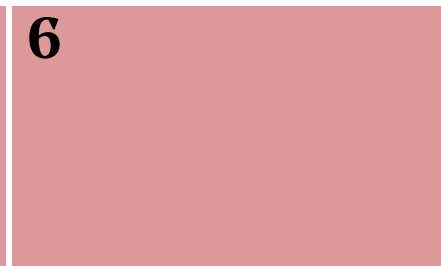
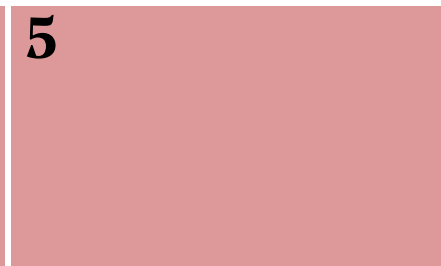
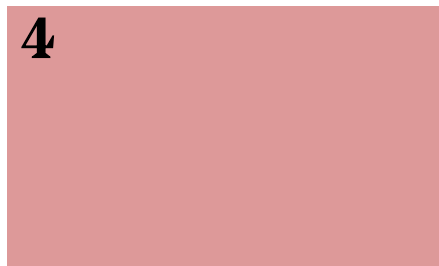
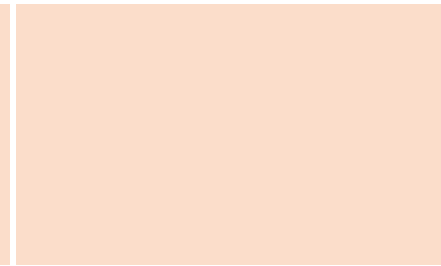
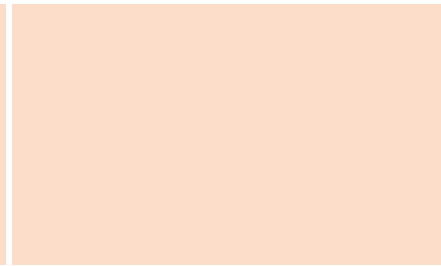
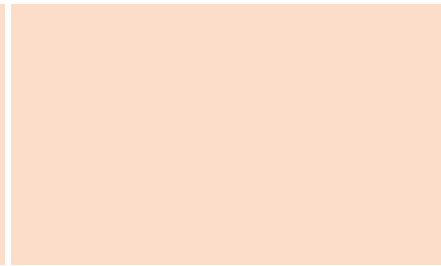
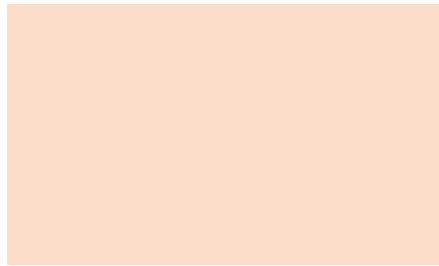


ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA MAHI MAHI
OSTIRALA


4 **11** **KCAL.843**
H.C.81 LIP.24 P.25 KM 0

Kalabazin purea / Espinakak baratxuriarekin
SO₂ /
Hanburgesa jardinera erara
Sasoiko fruta

5 **12** **KCAL.699**
H.C.79 LIP.26 P.13 KM 0

Lekak patatekin / Zerba gisatuak
SO₂ / SO₂
Frantziar tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

6 **13** **KCAL.588**
H.C.64 LIP.8 P.26 KM 0

Babarrun gorriak barazkiekin / Pistoa
SO₂ /
Legatza labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

7 **14** **KCAL.453**
H.C.37 LIP.13 P.26 EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin / Entsalada mistoa
SO₂ / SO₂
Indioilar erregosia
Natilla banilla

8 **15** **KCAL.984**
H.C.94 LIP.37 P.48 KM 0 EKO

Landako arroza / Borraja patatekin
SO₂ /
Oilasko izter errea entsaladarekin
Sasoiko fruta

18 **KCAL.640**
H.C.85 LIP.10 P.12 KM 0

4 barazkietako purea / Ilar tipulaztatuekin
Patata tortila labean piper konfitatuekin
SO₂ / SO₂
Sasoiko fruta

19 **KCAL.754**
H.C.83 LIP.19 P.45 KM 0

Garbatzuak erregosiak / Brokolia olio erreaz
SO₂ / SO₂
Palometa labean etxeko tomate saltsarekin
Sasoiko fruta

20 **KCAL.748**
H.C.97 LIP.17 P.42 EKO KM 0

Pasta napolitana erara / Entsalada ilustratua
SO₂ / SO₂
Oilasko bularkia perretxikoekin
Sasoiko fruta

21 **KCAL.600**
H.C.33 LIP.7 P.40 KM 0 EKO

Barazki menestra / Azalorea piperrautsetan
Legatza arrautzeztatua letxugarekin
SO₂ / SO₂
Jogurta

22 **KCAL.700**
H.C.110 LIP.15 P.27 KM 0 EKO

Entsalada mistoa /
SO₂ /
Pasta bolognesarekin begetalarekin
Sasoiko fruta

25 **KCAL.593**
H.C.83 LIP.15 P.11 EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin / Patatak Errioxar erara
SO₂ / SO₂
Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin
Sasoiko fruta

26 **KCAL.594**
H.C.76 LIP.20 P.19 KM 0

Kalabaza purea / Lekak patata eta azenarioarekin
SO₂ / SO₂
Haragi albondiga etxeko saltsan
Sasoiko fruta

27 **KCAL.680**
H.C.95 LIP.12 P.35 KM 0 EKO

Paella mistoa / Entsalada mistoa
SO₂ / SO₂
Bakailaoa labean ajoarriero erara
Sasoiko fruta

28 **KCAL.726**
H.C.112 LIP.12 P.29 KM 0

Dilista gisatuak / Zerbak patatarekin
SO₂ / SO₂
Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin
Sasoiko fruta

29 **KCAL.1008**
H.C.85 LIP.40 P.36 KM 0 EKO

Borraja patatekin / Porrusalda
SO₂ / SO₂
Txerri gisatua Espainiar saltsan
Etxeko bizkotxo

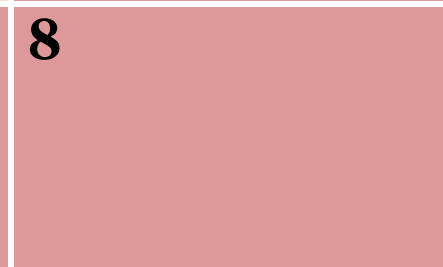
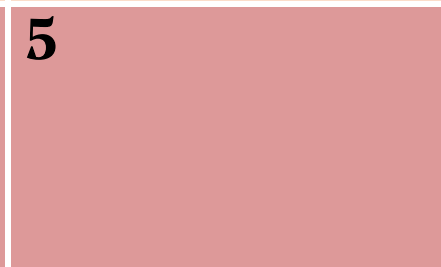
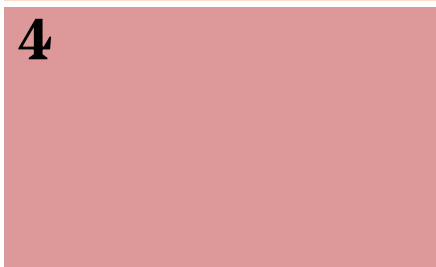
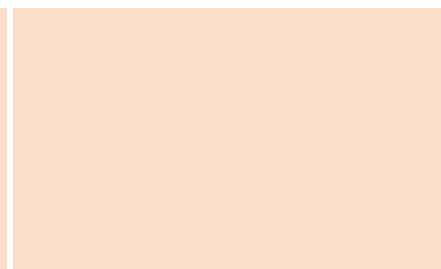
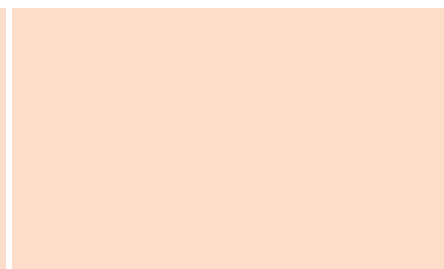
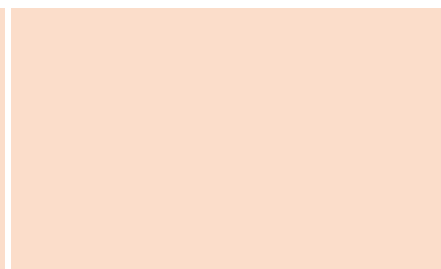
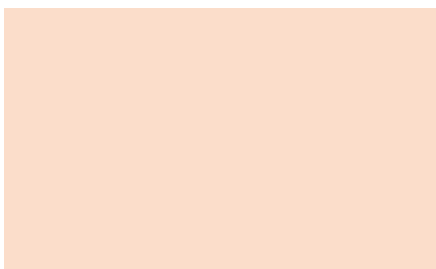
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES



11 *KCAL.843*
H.C.81 LIP:24 P:25 KM 0

Puré de calabacín / Espinacas al ajillo
SO₂ /
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

12 *KCAL.699*
H.C.79 LIP:26 P:13 KM 0

Vainas con patatas / Acelgas guisadas
SO₂ / SO₂
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

13 *KCAL.588*
H.C.64 LIP:8 P:26 KM 0

Alubias rojas con verdura / Pisto
SO₂ /
Merluza al horno en salsa Donostiarra
Fruta de temporada

14 *KCAL.453*
H.C.37 LIP:13 P:26 EKO KM 0

Sopa casera de fideos / Ensalada mixta
SO₂ / SO₂
Pavo estofado
Natilla vainilla

15 *KCAL.984*
H.C.94 LIP:37 P:48 KM 0

Arroz campesre / Borraja con patatas
SO₂ /
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta de temporada

18 *KCAL.640*
H.C.85 LIP:10 P:12 KM 0

Puré de 4 verduras / Guisantes encebollados
Tortilla de patata al horno con pimientos
confitados
SO₂ /
Fruta de temporada

19 *KCAL.754*
H.C.83 LIP:19 P:45 KM 0

Garbanzos estofados / Brócoli con refrito
SO₂ / SO₂
Palometa al horno con salsa de tomate
natural
Fruta de temporada

20 *KCAL.748*
H.C.97 LIP:17 P:42 EKO KM 0

Pasta napolitana / Ensalada ilustrada
SO₂ / SO₂
Pechuga de pollo con champiñones
Fruta de temporada

21 *KCAL.600*
H.C.33 LIP:7 P:40 KM 0

Menestra de verduras / Coliflor al pimentón
Merluza rebozada con lechuga
SO₂ / SO₂
Yogur

22 *KCAL.700*
H.C.110 LIP:15 P:27 KM 0 EKO

Ensalada mixta /
SO₂ /
Pasta con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

25 *KCAL.593*
H.C.83 LIP:15 P:11 EKO KM 0

Sopa casera de fideos / Patatas a la Riojana
SO₂ / SO₂
Croquetas de jamón con ensalada
Fruta de temporada

26 *KCAL.594*
H.C.76 LIP:20 P:19 KM 0

Puré de calabaza / Vainas con patata y
zanahoria
SO₂ / SO₂
Albóndigas mixtas en salsa casera
Fruta de temporada

27 *KCAL.680*
H.C.95 LIP:12 P:35 KM 0

Paella mixta / Ensalada mixta
SO₂ / SO₂
Bacalao al horno con ajoarriero
Fruta de temporada

28 *KCAL.726*
H.C.112 LIP:12 P:29 KM 0

Lentejas guisadas / Acelgas con patatas
SO₂ / SO₂
Tortilla de patata al horno con salsa de tomate
natural
SO₂ /
Fruta de temporada

29 *KCAL.1008*
H.C.85 LIP:40 P:36 KM 0

Borraja con patatas / Porrusalda
SO₂ / SO₂
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



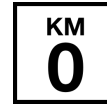
Productores locales



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.

