

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1	2 SANDWICHAREN NAZIOARTEKO EGUNA Arroza etxeko tomatearekin / Sadwich osoa 🍌🍌🍌🍌🍌 Sandwich motako izozkia 🍌🍌🍌🍌	3 KCAL.382 H.C.35 LIP.6 P.21 4 barazkietako purea / Pistoa Legatza arrautzeztatua maionesa eta limoiarekin 🍌🍌🍌🍌 Sasoiko fruta
6 KCAL.524 H.C.50 LIP.16 P.18 Brokolia olio erreaz / Zerba gisatuak 🍌🍌 Hanburgesa etxeko saltsan 🍌 Sasoiko fruta	7 Entsalada mistoa / 🍌 Barbarrun txuri gisatuak 🍌 Sasoiko fruta	8 KCAL.412 H.C.44 LIP.12 P.24 Patatak Errioxar erara / Ilarrak baratxuri errearekin 🍌 Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin 🍌 Jogurta 🍌	9 KULTURA ORIENTALA Ramen / 🍌🍌 Txerri saiheski errea teriyaki saltsan 🍌🍌 Banilla pudding-a LANDAKO arrautzekin 🍌🍌	10 KCAL.559 H.C.75 LIP.16 P.23 Pasta napolitana erara / Borraja olio errearekin 🍌🍌 Oilasko gisatua 🍌 Sasoiko fruta
13 KCAL.528 H.C.47 LIP.17 P.15 Kalabazin purea / Entsalada ilustratua 🍌🍌 Txerri pernila barazkitxoekin Sasoiko fruta	14 KCAL.354 H.C.50 LIP.3 P.25 Barazki paella / Espinakak patatarekin 🍌 Oilasko bularkia plantxan perretxikoein Jogurta 🍌	15 KCAL.487 H.C.73 LIP.13 P.15 Garbatzuak erregosiak / Leka entsalada 🍌 Patata tortila labean letxugarekin 🍌🍌 Sasoiko fruta	16 AZUKREAREN KONTZIENTZIAZIO ASTEA Letra zopa / 🍌 Txahalki burritoak Sasoiko fruta	17 KCAL.459 H.C.47 LIP.15 P.17 Lekak patatekin / Zerba gisatuak 🍌🍌 Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin 🍌 Sasoiko fruta
20 KCAL.513 H.C.65 LIP.13 P.23 Dilistak txorizoarekin / Lekak olio erreaz 🍌🍌🍌 Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper konfitatuekin 🍌🍌🍌🍌🍌🍌 Jogurta 🍌	21 KCAL.474 H.C.63 LIP.7 P.32 Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin / Landa entsalada 🍌🍌🍌🍌 Palometa labean tomate saltsarekin 🍌 Sasoiko fruta	22 KCAL.450 H.C.47 LIP.13 P.12 Barazki purea / Zerbak patatarekin 🍌🍌 Haragi albondiga etxeko saltsan 🍌 Sasoiko fruta	23 ARRANTZAREN EGUNA Marinel paella alioliarekin / 🍌🍌🍌🍌🍌 / Fish and chips 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 Fruta txokolatearekin	24 KCAL.564 H.C.20 LIP.21 P.32 Barazki menestra / Entsalada ilustratua 🍌 Oilasko izter errea perretxikoein Natilla banilla 🍌
27 KCAL.525 H.C.54 LIP.13 P.23 Azalorea urdaiazpikoarekin / Borraja olio errearekin 🍌 Patata tortila labean entsaladarekin 🍌🍌 Sasoiko fruta	28 KCAL.608 H.C.56 LIP.28 P.30 Garbatzu gisatuak / Entsalada mistoa 🍌🍌 Txerri xolomo freskoa perretxiko baratxuriekin Sasoiko fruta	29 KCAL.475 H.C.38 LIP.12 P.19 Porrupatata / Espinakak baratxuriarekin 🍌 Legatza labean saltsa berdean 🍌 Jogurta 🍌	30 UKIMENAREKIN JAN Falafela jogurt saltsarekin / 🍌🍌🍌 Oilasko hegoak barbakoa saltsarekin 🍌 Etxeko bizkotxo 🍌🍌🍌	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

6 **KCAL.524**
H.C.50 LIP.16 P.18
Brócoli con refrito / Acelgas guisadas
SO₂ / SO₂
Hamburguesa en salsa casera
Fruta de temporada

KM 0

7 **EGUN BERDEA - DÍA VERDE**
Ensalada mixta /
SO₂ /
Alubias blancas guisadas
SO₂
Fruta de temporada

KM 0

8 **KCAL.412**
H.C.44 LIP.12 P.24
Patatas a la Riojana / Guisantes con refrito
SO₂ /
Bacalao al horno con salsa de tomate natural
Yogur

KM 0

MSC

9 **CULTURA ORIENTAL**
Ramen /
SO₂ /
Costilla de cerdo asada en salsa teriyaki
SO₂
Pudding de vainilla con huevos CAMPEROS
SO₂

MSC

10 **KCAL.559**
H.C.75 LIP.16 P.23
Pasta napolitana / Borraja con refrito de ajos
SO₂ / SO₂
Pollo estofado
SO₂
Fruta de temporada

EKO

KM 0

13 **KCAL.528**
H.C.47 LIP.17 P.15
Puré de calabacín / Ensalada ilustrada
SO₂ / SO₂
Filete de perril con verduras
Fruta de temporada

KM 0

14 **KCAL.354**
H.C.50 LIP.3 P.25
Paella de verduras / Espinacas con patatas
SO₂
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
Yogur

KM 0

15 **KCAL.487**
H.C.73 LIP.13 P.15
Garbanzos estofados / Ensalada de vainas
SO₂ /
Tortilla de patata al horno con lechuga
SO₂
Fruta de temporada

KM 0

16 **SEMANA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AZÚCAR**
Sopa de letras /
SO₂ /
Burrito de ternera
Fruta de temporada

17 **KCAL.459**
H.C.47 LIP.15 P.17
Vainas con patatas / Acelgas guisadas
SO₂ / SO₂
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil
SO₂
Fruta de temporada

KM 0

MSC

20 **KCAL.513**
H.C.65 LIP.13 P.23
Lentejas con chorizo / Vainas con refrito
SO₂ / SO₂
Libritos de jamón y queso con pimientos confitados
Yogur

KM 0

21 **KCAL.474**
H.C.63 LIP.7 P.32
Macarrones con tomate casero y queso / Ensalada campera
SO₂ / SO₂
Palometa al horno en salsa de tomate
SO₂
Fruta de temporada

EKO

KM 0

22 **KCAL.450**
H.C.47 LIP.13 P.12
Puré de verduras / Acelgas con patatas
SO₂ / SO₂
Albóndigas mixtas en salsa casera
SO₂
Fruta de temporada

KM 0

23 **DÍA DE LA PESCA**
Paella marinera con alioli /
SO₂ /
Fish and chips
SO₂
Fruta con chocolate

24 **KCAL.564**
H.C.20 LIP.21 P.32
Menestra de verduras / Ensalada ilustrada
SO₂
Muslo de pollo asado con champiñones
SO₂
Natilla vainilla

KM 0

27 **KCAL.525**
H.C.54 LIP.13 P.23
Coliflor con jamón / Borraja con refrito de ajos
SO₂
Tortilla de patata al horno con ensalada
SO₂ / SO₂
Fruta de temporada

KM 0

28 **KCAL.608**
H.C.56 LIP.28 P.30
Garbanzos guisados / Ensalada mixta
SO₂ / SO₂
Lomo fresco de cerdo con champiñones al ajillo
SO₂
Fruta de temporada

KM 0

29 **KCAL.475**
H.C.38 LIP.12 P.19
Porrupatata / Espinacas al ajillo
SO₂ /
Merluza al horno en salsa verde
SO₂
Yogur

KM 0

MSC

30 **COMER CON TACTO**
Falafel con salsa de yogur /
SO₂ /
Alitas de pollo con salsa barbacoa
SO₂
Bizcocho casero
SO₂

MSC

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



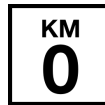
Bertako
ekoizleak



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

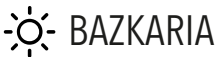


Mostaza



Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK



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



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



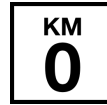
Productores
locales



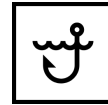
Pescado
azul



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.