

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

1

2

3

4

5

8

KCAL.645  
H.C.90 LIP.15 P.11



Ilar krema  
Urdaiazpiko kroketak letxuga ozpinduekin  
Sasoiko fruta

9

KCAL.751  
H.C.105 LIP.23 P.26



Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin  
Frantziar tortila perretxikoekin  
Sasoiko fruta

10

KCAL.700  
H.C.71 LIP.15 P.19

Lekak patatat eta azenarioarekin  
Haragi albondiga ehiza saltsan  
Sasoiko fruta



11

KCAL.601  
H.C.69 LIP.9 P.36

Eltzeko dilistak  
Oilasko mokadutxoak piperradarekin  
Marrubi/esnegain tarrina izozkia

12

KCAL.648  
H.C.94 LIP.8 P.36



Arroza pistoarekin  
Legatza arrautzetatua maionesarekin  
Sasoiko fruta

15

KCAL.579  
H.C.72 LIP.11 P.31



Etxeko zopa fideoekin  
Indioilar gisatua  
Sasoiko fruta

16

KCAL.674  
H.C.64 LIP.14 P.30



Barbarrun gorriak txorizoarekin  
Bakailaoa labean Donostiara saltsan  
Sasoiko fruta

17

KCAL.529  
H.C.44 LIP.9 P.33

Barazki askotariko purea  
Oilasko bularkia piper konfitatuekin  
Jogurta



18

KCAL.656  
H.C.97 LIP.9 P.37

3 deliziadun arroza  
Legatza arrautzetatua perretxikoekin  
Sasoiko fruta



19

KCAL.1010  
H.C.96 LIP.31 P.39



Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz  
Patata tortila labean entsaladarekin  
Etxeko bizkotxoak landako arrautzekin

22

Arroza etxeko tomatearekin  
Dilista erregosiak  
Sasoiko fruta



23

KCAL.785  
H.C.66 LIP.19 P.24



4 barazkietako krema  
Hanburgesa jardineria erara  
Sasoiko fruta

24

KCAL.673  
H.C.95 LIP.7 P.43



Makarroiak milanesa erara  
Palometa labean etxeko tomate saltsarekin  
Sasoiko fruta

25

KCAL.737  
H.C.65 LIP.32 P.42

Garbantzuk barazkiekin  
Txerri ontzutua arrautzatatua Txips patatekin  
Jogurta

26

KCAL.622  
H.C.75 LIP.6 P.6



Porrupatata  
Oilasko erregosia  
Sasoiko fruta

29

KCAL.519  
H.C.95 LIP.6 P.15



Romaneskosa ajoarriero erara  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin  
Sasoiko fruta

30

KCAL.644  
H.C.81 LIP.15 P.41



Pasta etxeko tomaterekin  
Legatza labean baratxuri eta perrexil birfrijiuarekin  
Gazta irasagarrekin

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**8** *KCAL.645  
H.C.90 LIP.15 P.11*

Crema de guisantes  
 Croquetas de jamón con lechuga aliñada  
 Fruta de temporada

**9** *KCAL.751  
H.C.105 LIP.23 P.26*

Espirales con tomate casero y queso  
 Tortilla francesa con champiñones  
 Fruta de temporada

**10** *KCAL.700  
H.C.71 LIP.15 P.19*

Vainas con patatas y zanahoria  
 Albóndigas mixtas en salsa cazadora  
 Fruta de temporada

**11** *KCAL.601  
H.C.69 LIP.9 P.36*

Lentejas guisadas  
 Bocaditos de pollo con piperrada  
 Helado fresa/nata tarrina

**12** *KCAL.648  
H.C.94 LIP.8 P.36*

Arroz con pisto  
 Merluza rebozada con mayonesa  
 Fruta de temporada

**15** *KCAL.579  
H.C.72 LIP.11 P.31*

Sopa casera de fideos  
 Pavo guisado  
 Fruta de temporada

**16** *KCAL.674  
H.C.64 LIP.14 P.30*

Alubias rojas con chorizo  
 Bacalao al horno en salsa Donostiarra  
 Fruta de temporada

**17** *KCAL.529  
H.C.44 LIP.9 P.33*

Puré de verduras variadas  
 Pechuga de pollo con pimientos confitados  
 Yogur

**18** *KCAL.656  
H.C.97 LIP.9 P.37*

Arroz tres delicias  
 Merluza rebozada con champiñones  
 Fruta de temporada

**19** *KCAL.1010  
H.C.96 LIP.31 P.39*

Brocoli con refrito de jamón  
 Tortilla de patata al horno con ensalada  
 Bizcocho casero con huevo camperos  
 Fruta de temporada

**22** EGUN BERDEA - DÍA VERDE

Arroz con tomate casero  
 Estofado de lentejas  
 Fruta de temporada

**23** *KCAL.785  
H.C.66 LIP.19 P.24*

Crema de 4 verduras  
 Hamburguesa a la jardinera  
 Fruta de temporada

**24** *KCAL.673  
H.C.95 LIP.7 P.43*

Macarrones a la milanesa  
 Palometa al horno con salsa de tomate natural  
 Fruta de temporada

**25** *KCAL.737  
H.C.65 LIP.32 P.42*

Garbanzos con verduras  
 Lomo adobado rebozado con patatas chips  
 Yogur

**26** *KCAL.622  
H.C.75 LIP.6 P.6*

Porrapatata  
 Pollo estofado  
 Fruta de temporada

**29** *KCAL.519  
H.C.95 LIP.6 P.15*

Romanesco al ajorrriero  
 Libritos de jamón y queso con lechuga  
 Fruta de temporada

**30** *KCAL.644  
H.C.81 LIP.15 P.41*

Pasta con tomate casero  
 Merluza al horno con refrito de ajo y perejil  
 Queso con membrillo

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



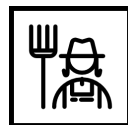
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



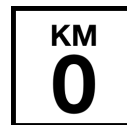
Bertako ekoizleak



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

## AFARIANTZAKO AHOLKUAK

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

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



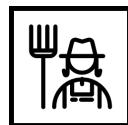
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



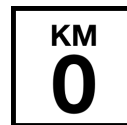
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



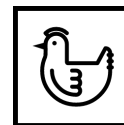
Km 0



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

Pasta / Arroz  
Huevo  
Fruta

Verduras  
Cerdo  
Postre lácteo

Legumbre  
Pescado blanco  
Fruta

Sopa  
Carne blanca  
Postre lácteo

Patata  
Ternera  
Fruta

Verdura  
Pescado azul  
Postre lácteo

Legumbre  
Huevo  
Fruta

Verduras  
Carne blanca  
Postre lácteo

Patata  
Pescado azul  
Fruta

Verdura  
Ternera  
Postre lácteo

Pasta/Arroz  
Pescado blanco  
Fruta

Verdura  
Huevo  
Postre lácteo

Sopa  
Carne blanca  
Fruta

Verdura  
Pescado blanco  
Postre lácteo

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