

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

2

3

4

5

8

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



Ilar krema / Zerba gisatuak

Urdaiazpiko kroketak letxuga ozpinduekin



Sasoiko fruta

9

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



Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin / Entsalada mistoa

Frantziar tortila perretxioekin

Sasoiko fruta

10

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



Lekak patatat eta azenarioarekin / Borraja olio errearekin

Haragi albondiga ehiza saltsan

Sasoiko fruta

11

KCAL.554
H.C.71 LIP.10 P.37

Dilista gorrien krema /

Oilasko mokadutxoak hiru koloreko saltsarekin

Marrubi/esnegain tarrina izozkia

Sasoiko fruta

12

KCAL.648
H.C.96 LIP.8 P.36



Arroza pistoarekin / Barazki menestra

Legatza arrautzezata maionesearekin

Sasoiko fruta

15

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



Etxeko zopa fideoekin / Espinakak patatarekin

Indioilar gisatua
Sasoiko fruta

16

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



Barbarrun gorriak txorizoarekin / Azalorea olio erreaz

Bakailaoa labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

17

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



Barazki askotariko purea / Pistoia

Oilasko bularkia piper konfitatuekin
Jogurta

Sasoiko fruta

18

KCAL.598
H.C.73 LIP.14 P.35



3 deliziadun arroza /

Crunchy legatza teriyaki saltsan
Fruta txokolatarekin

19

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



Brokolia urdaiazpiko eta olio erreaz / Lekak baratxuriek

Patata tortila labean entsaladarekin
Etxeko bizkotxo landako arrautzekin
Sasoiko fruta

22



Arroza etxeko tomatearekin / Dilista erregosiak

Sasoiko fruta

23

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



4 barazkietako krema / Zerba gisatuak

Hanburgesa jardineria erara
Sasoiko fruta

24

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



Makarroiak milanesa erara / Porrusalda

Palometa labean etxeko tomate saltsarekin
Sasoiko fruta

25

KCAL.591
H.C.73 LIP.23 P.19



Entsalada osoa /

Solomo betea Txips patatekin
Etxeko natilla gaileta-hautsarekin
Sasoiko fruta

26

KCAL.835
H.C.84 LIP.16 P.31



Porrupatata / Borraja olio errearekin

Oilasko gisatua
Sasoiko fruta

29

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



Romaneskoa ajoarriero erara / Barazki menestra

Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin
Sasoiko fruta

30

KCAL.571
H.C.60 LIP.14 P.39



Pasta entsalada / Brokolia olio erreaz

Legatza labean baratxuri eta perrexil birfijiuarekin
Gazta irasagarrearekin
Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

1

2

3

4

5

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

Crema de guisantes / Acelgas guisadas
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 / Ensalada mixta
Tortilla francesa con champiñones
Fruta de temporada

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

Vainas con patatas y zanahoria / Borraja con refrito de ajos
Albóndigas mixtas en salsa cazadora
Fruta de temporada

11 *KCAL.554*
H.C.71 LIP.10 P.37

Crema de lenteja roja /
Bocaditos de pollo con salsa tricolor
Helado fresa/nata tarrina

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

Arroz con pisto / Menestra de verduras
Merluza rebozada con mayonesa
Fruta de temporada

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

Sopa casera de fideos / Espinacas con patatas
Pavo guisado
Fruta de temporada

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

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

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

Puré de verduras variadas / Pisto
Pechuga de pollo con pimientos confitados
Yogur

18 *KCAL.598*
H.C.73 LIP.14 P.35

Arroz tres delicias /
Merluza crunchy en salsa teriyaki
Fruta con chocolate

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

Brocoli con refrito de jamón / Vainas al ajillo
Tortilla de patata al horno con ensalada
Bizcocho casero con huevo camperos

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 / Acelgas guisadas
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

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

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

25 *KCAL.591*
H.C.73 LIP.23 P.19

Ensalada completa /
Lomo relleno con patatas chips
Natilla casera con tierra de galleta

26 *KCAL.835*
H.C.84 LIP.16 P.31

Porrupatata / Borraja con refrito de ajos
Pollo guisado
Fruta de temporada

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

Romanescu al ajorriero / Menestra de verduras
Libritos de jamón y queso con lechuga
Fruta de temporada

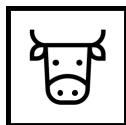
30 *KCAL.571*
H.C.60 LIP.14 P.39

Ensalada de pasta / Brócoli con refrito
Merluza al horno con refrito de ajo y perejil
Queso con membrillo

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



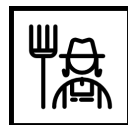
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



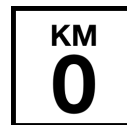
Bertako ekoizleak



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



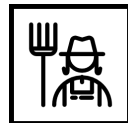
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



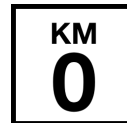
Productores locales



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.