

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2 *KCAL.1145
H.C.76 LIP.47 P.58*

Bertako barazki purea
Oilasko izter errea letxugarekin
Sasoiko fruta

3 *KCAL.810
H.C.108 LIP.18 P.50*

Makarroiak napolitana erara
 Txerri xolomo ontzutua letxugarekin
Sasoiko fruta

4 *KCAL.819
H.C.72 LIP.28 P.52*

Eltzeko dilistak
 Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin
 Bertako jogurt naturala

5 *KCAL.894
H.C.66 LIP.22 P.34*

Denboraldiko barazkiak
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

8 *KCAL.801
H.C.75 LIP.17 P.40*

Bertako barazki purea
Oilasko bularkia entsaladarekin
 Sasoiko fruta

9 *KCAL.1023
H.C.94 LIP.46 P.39*

Barazki paella integrala
Txahal xerra piperrekin
Bertako jogurt naturala

10 *KCAL.896
H.C.107 LIP.33 P.47*

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin
 Sasoiko fruta

11 *KCAL.986
H.C.48 LIP.39 P.58*

Denboraldiko barazkiak
Oilasko izter errea perretxioekin
Sasoiko fruta

12 *KCAL.1104
H.C.148 LIP.38 P.35*

Makarroiak baratxuri kutsuarekin
 Haragi albondiga etxeko saltsan
 Sasoiko fruta

15 *KCAL.798
H.C.77 LIP.26 P.44*

Etxeko zopa fideoekin
 Txerri xolomo freskoa perretxioekin
Sasoiko fruta

16 *KCAL.740
H.C.104 LIP.12 P.51*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko bularkia entsaladarekin
 Sasoiko fruta

17 *KCAL.692
H.C.35 LIP.33 P.29*

Bertako barazki purea
Txerri pernila piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurt naturala

18 *KCAL.857
H.C.107 LIP.20 P.40*

Patatak Errioxar erara
 Arraina freskoa labean koxkera saltsan
 Sasoiko fruta

19 *KCAL.982
H.C.88 LIP.38 P.17*

Denboraldiko barazkiak
Etxeko kroketak gluten gabe tomate xerratuarekin
 Sasoiko fruta

22 *KCAL.814
H.C.99 LIP.10 P.54*

Eltzeko dilistak
 Oilasko bularkia piperradarekin
Sasoiko fruta

23 *KCAL.502
H.C.40 LIP.23 P.29*

Bertako barazki purea
Txahal albondigak
Bertako jogurt naturala

24 *KCAL.719
H.C.98 LIP.20 P.33*

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean saltsa berdean
 Etxeko postrea

25 *KCAL.1010
H.C.71 LIP.35 P.47*

Denboraldiko barazkiak
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin
 Sasoiko fruta

26 *KCAL.1124
H.C.101 LIP.48 P.64*

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko izter errea entsaladarekin
 Sasoiko fruta

29

30

LUNES

1

MARTES

2 *KCAL.1145
H.C.76 LIP:47 P:58*

Puré de verduras locales
Muslo de pollo asado con lechuga
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

3 *KCAL.810
H.C.108 LIP:18 P:50*

Macarrones a la napolitana
 Lomo de cerdo adobado con lechuga
Fruta de temporada

JUEVES

4 *KCAL.819
H.C.72 LIP:28 P:52*

Lentejas guisadas
 Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil
 Yogur natural local

VIERNES

5 *KCAL.894
H.C.66 LIP:22 P:34*

Verduras de temporada
Filete de ternera con pimientos
Fruta de temporada

8 *KCAL.801
H.C.75 LIP:17 P:40*

Puré de verduras locales
Pechuga de pollo con ensalada
 Fruta de temporada

9 *KCAL.1023
H.C.94 LIP:46 P:39*

Paella integral de verduras
Filete de ternera con pimientos
Yogur natural local

10 *KCAL.896
H.C.107 LIP:33 P:47*

Garbanzos guisados con verdura local
Pescado fresco al horno con patatas panadera
 Fruta de temporada

11 *KCAL.986
H.C.48 LIP:39 P:58*

Verduras de temporada
Muslo de pollo asado con champiñones
Fruta de temporada

12 *KCAL.1104
H.C.148 LIP:38 P:35*

Macarrones al ajillo
 Albóndigas mixtas en salsa casera
 Fruta de temporada

15 *KCAL.798
H.C.77 LIP:26 P:44*

Sopa casera de fideos
 Lomo fresco de cerdo con champiñones
Fruta de temporada

16 *KCAL.740
H.C.104 LIP:12 P:51*

Alubias blancas guisadas con verduras locales
Pechuga de pollo con ensalada
 Fruta de temporada

17 *KCAL.692
H.C.35 LIP:33 P:29*

Puré de verduras locales
Filete de pernil con pimientos rojos y verdes
Yogur natural local

18 *KCAL.857
H.C.107 LIP:20 P:40*

Patatas a la Riojana
 Pescado fresco al horno en salsa koxxera
 Fruta de temporada

19 *KCAL.982
H.C.88 LIP:38 P:17*

Verduras de temporada
Croquetas caseras sin gluten con tomate laminado
 Fruta de temporada

22 *KCAL.814
H.C.99 LIP:10 P:54*

Lentejas guisadas
 Pechuga de pollo con piperrada
Fruta de temporada

23 *KCAL.502
H.C.40 LIP:23 P:29*

Puré de verduras locales
Albóndigas de ternera
Yogur natural local

24 *KCAL.719
H.C.98 LIP:20 P:33*

Arroz integral con tomate casero
Pescado fresco al horno en salsa verde
 Postre casero

25 *KCAL.1010
H.C.71 LIP:35 P:47*

Verduras de temporada
Lomo fresco de cerdo con salsa casera de queso
 Fruta de temporada

26 *KCAL.1124
H.C.101 LIP:48 P:64*

Alubias rojas guisadas con verduras locales
Muslo de pollo asado con ensalada
 Fruta de temporada

29

30

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



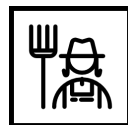
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



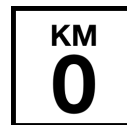
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



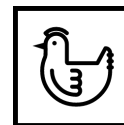
Km 0



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



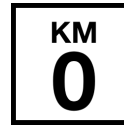
Productores locales



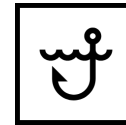
Pescado azul



Pan integral



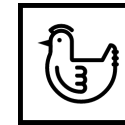
Km 0



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.