

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.905
H.C.144 LIP.20 P.33*

Makarroiak napolitana erara

Patata tortila labean letxugarekin

Sasoiko fruta

4 *KCAL.746
H.C.77 LIP.27 P.35*

Patata erregosiak

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.890
H.C.83 LIP.34 P.18*

Bertako barazki purea
Frantziar tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

Barazki paella integrala
Txahal xerra piperrekin
Bertako jogurt naturala

10 *KCAL.792
H.C.102 LIP.22 P.32*

Patata erregosiak

Arraina freskoa labean okin patatekin

Sasoiko fruta

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

Denboraldiko barazkiak
Oilasko izter errea perretxikoekin
Sasoiko fruta

12 *KCAL.1113
H.C.150 LIP.35 P.40*

Makarroiak baratxuri kutsuarekin
Txahal albondigak etxeko saltsan
Sasoiko fruta

15 *KCAL.682
H.C.113 LIP.6 P.18*

Etxeko zopa fideoekin

Patata tortila labean perretxikoekin

Sasoiko fruta

16 *KCAL.982
H.C.138 LIP.22 P.50*

Makarroiak baratxuri kutsuarekin

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 kokxera saltsan

Sasoiko fruta

19 *KCAL.816
H.C.89 LIP.18 P.17*

Denboraldiko barazkiak
Etxeko urdaiaqzpiko krocketak tomate xerratuarekin

Sasoiko fruta

22 *KCAL.873
H.C.104 LIP.34 P.17*

Patata erregosiak

bertako arrautza frijitua piperradarekin

Sasoiko fruta

23 *KCAL.994
H.C.102 LIP.39 P.52*

Bertako barazki purea
Etxeko lasagna

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.1014
H.C.75 LIP.45 P.54*

Etxeko zopa fideoekin

Oilasko izter errea entsaladarekin

Sasoiko fruta

29

30

LUNES

1

MARTES

2 *KCAL.1145
H.C.76 LIP47 P58*

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

MIÉRCOLES

3 *KCAL.905
H.C.144 LIP20 P33*

Macarrones a la napolitana
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

JUEVES

4 *KCAL.746
H.C.77 LIP27 P35*

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

VIERNES

5 *KCAL.894
H.C.66 LIP22 P34*

Verduras de temporada
Filete de ternera con pimientos
Fruta de temporada

8 *KCAL.890
H.C.83 LIP34 P18*

Puré de verduras locales
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

9 *KCAL.1023
H.C.94 LIP46 P39*

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

10 *KCAL.792
H.C.102 LIP22 P32*

Patatas guisadas
Pescado fresco al horno con patatas panadera
Fruta de temporada

11 *KCAL.986
H.C.48 LIP39 P58*

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

12 *KCAL.1113
H.C.150 LIP35 P40*

Macarrones al ajillo
Albóndigas de ternera en salsa casera
Fruta de temporada

15 *KCAL.682
H.C.113 LIP6 P18*

Sopa casera de fideos
Tortilla de patata al horno con champiñones
Fruta de temporada

16 *KCAL.982
H.C.138 LIP22 P50*

Macarrones al ajillo
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada

17 *KCAL.692
H.C.35 LIP33 P29*

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

18 *KCAL.857
H.C.107 LIP20 P40*

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

19 *KCAL.816
H.C.89 LIP18 P17*

Verduras de temporada
Croquetas de jamón caseras con tomate laminado
Fruta de temporada

22 *KCAL.873
H.C.104 LIP34 P17*

Patatas guisadas
Huevos fritos locales con piperrada
Fruta de temporada

23 *KCAL.994
H.C.102 LIP39 P52*

Puré de verduras locales
Lasaña casera
Yogur natural local

24 *KCAL.719
H.C.98 LIP20 P33*

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

25 *KCAL.1010
H.C.71 LIP35 P47*

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

26 *KCAL.1014
H.C.75 LIP45 P54*

Sopa casera de fideos
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta de temporada

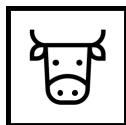
29

30

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



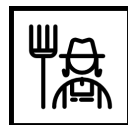
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



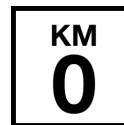
Bertako ekoizleak



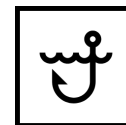
Arrain urdina



Ogi integrala



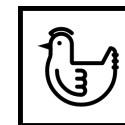
Km 0



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

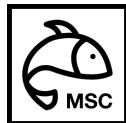
Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

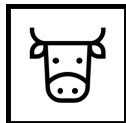
Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



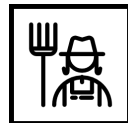
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



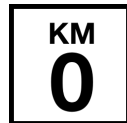
Productores locales



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.