

## 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.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.987  
H.C.82 LIP.46 P.17*

Bertako barazki purea  
Urdaiazpiko tortilla 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 perretxikoekin  
Sasoiko fruta

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

Makarroiak baratxuri kutsuarekin  
  
Haragi albondiga 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.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 kokxera saltsan  
  
Sasoiko fruta

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

Denboraldiko barazkiak  
Etxeko urdaiaqzpiko kroketak tomate xerratuarekin  
  
Sasoiko fruta

**22** *KCAL.946  
H.C.99 LIP.35 P.34*

Eltzeko dilistak  
  
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.1124  
H.C.101 LIP.48 P.64*

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin  
Oilasko izter errea entsaladarekin  
  
Sasoiko fruta

**29**

**30**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1**

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

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

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

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

**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

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

Verduras de temporada  
 Filete de ternera con pimientos  
 Fruta de temporada

**8** *KCAL.987  
H.C.82 LIP.46 P.17*

Puré de verduras locales  
 Tortilla de jamón curado 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.682  
H.C.113 LIP.6 P.18*

Sopa casera de fideos  
 Tortilla de patata al horno 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 kokkera  
 Fruta de temporada

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

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

**22** *KCAL.946  
H.C.99 LIP.35 P.34*

Lentejas guisadas  
 Huevos fritos locales con piperrada  
 Fruta de temporada

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

Puré de verduras locales  
 Lasaña casera  
 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



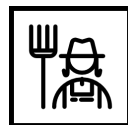
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasagarria



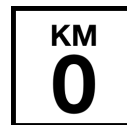
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



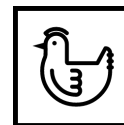
Km 0



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

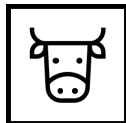
Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



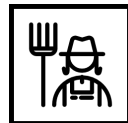
Carne estatal



Producto de temporada



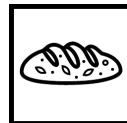
Opción sostenible



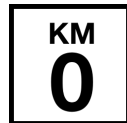
Productores locales



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.