

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

		<b>1</b>	<b>2</b> KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18  <b>Etxeko zopa fideoekin gluten gabea</b> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	<b>3</b> KCAL.556 H.C.30 LIP.10 P.33  Denboraldiko barazkiak Arraina freskoa labean limoiarekin Bertako jogurta
<b>6</b> KCAL.710 H.C.57 LIP.34 P.26  Bertako barazki purea Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	<b>7</b> KCAL.576 H.C.53 LIP.14 P.36  <b>Etxeko zopa fideoekin gluten gabea</b> Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurt naturala	<b>8</b> KCAL.838 H.C.98 LIP.28 P.41  Garbatzuak erregosiak Arraina freskoa labean Donostierra saltsan Sasoiko fruta	<b>9</b> KCAL.747 H.C.112 LIP.28 P.12  Entsalada mistoa <b>Pasta gluten gabea bolognesarekin begetalarekin</b> Bertako sagar zukua	<b>10</b> KCAL.947 H.C.129 LIP.35 P.28  Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin <b>Etxeko kroketak gluten gabe</b> letxugarekin Sasoiko fruta
<b>13</b> KCAL.998 H.C.70 LIP.22 P.35  Etxeko barazki menestra Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta	<b>14</b> KCAL.947 H.C.90 LIP.57 P.17  Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin Bertako jogurta	<b>15</b> KCAL.896 H.C.107 LIP.33 P.47  Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta	<b>16</b> TXINPUM EGUNA Ilar krema natxoekin <b>Glutenik gabeko txahal ki fajitak</b> Fruta txokolatearekin	<b>17</b> KCAL.957 H.C.132 LIP.33 P.26  <b>Pasta (gluten gabea) etxeko tomaterekin</b> Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta
<b>20</b> KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18  <b>Etxeko zopa fideoekin gluten gabea</b> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	<b>21</b> KCAL.736 H.C.113 LIP.9 P.41  <b>Arroza barazkiekin</b> <b>Oilasko bularkia</b> entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>22</b> KCAL.786 H.C.54 LIP.16 P.44  Bertako barazki purea Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin Bertako jogurt naturala	<b>23</b> KCAL.857 H.C.107 LIP.20 P.40  Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta	<b>24</b> KCAL.922 H.C.87 LIP.32 P.17  Denboraldiko barazkiak <b>Etxeko kroketak gluten gabe</b> letxugarekin Sasoiko fruta
<b>27</b> KCAL.600 H.C.104 LIP.8 P.8  <b>Patata erregosiak</b> Arrautza frijitua piperradarekin Sasoiko fruta	<b>28</b> KCAL.710 H.C.62 LIP.21 P.30  Barazki purea <b>Txahal albondigak</b> Bertako jogurt naturala	<b>29</b> KCAL.856 H.C.129 LIP.20 P.34  Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	<b>30</b> KCAL.1010 H.C.71 LIP.35 P.47  Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin Sasoiko fruta	<b>31</b> KCAL.1124 H.C.101 LIP.48 P.64  Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1**

**2** *KCAL.668  
H.C.112 LIP.6 P.18*

**Sopa casera de fideos sin gluten**  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta de temporada

**3** *KCAL.556  
H.C.30 LIP.10 P.33*

Verduras de temporada  
Pescado fresco al horno con limón  
Yogur local

**6** *KCAL.710  
H.C.57 LIP.34 P.26*

Puré de verduras locales  
Filete de cabezada en su jugo con champiñon encebollado  
Fruta de temporada

**7** *KCAL.576  
H.C.53 LIP.14 P.36*

**Sopa casera de fideos sin gluten**  
Estofado de pavo en salsa casera  
Yogur natural local

**8** *KCAL.838  
H.C.98 LIP.28 P.41*

Garbanzos estofados  
Pescado fresco al horno en salsa Donostiarra  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.747  
H.C.112 LIP.28 P.12*

Ensalada mixta  
**Pasta sin gluten con boloñesa vegetal**  
Zumo de manzana local

**10** *KCAL.947  
H.C.129 LIP.35 P.28*

Alubias blancas guisadas con verduras locales  
**Croquetas caseras sin gluten** con lechuga  
Fruta de temporada

**13** *KCAL.998  
H.C.70 LIP.22 P.35*

Menestra casera de verduras  
Filete de ternera con pimientos  
Fruta de temporada

**14** *KCAL.947  
H.C.90 LIP.57 P.17*

Paella integral de verduras  
Tortilla de jamón curado con ensalada mixta  
Yogur local

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

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

**16** *TXINPUM EGUNA*

Crema de guisantes con nachos  
**Fajitas de ternera sin gluten**  
Fruta con chocolate

**17** *KCAL.957  
H.C.132 LIP.33 P.26*

**Pasta sin gluten con tomate casero**  
Albóndigas mixtas en salsa casera  
Fruta de temporada

**20** *KCAL.668  
H.C.112 LIP.6 P.18*

**Sopa casera de fideos sin gluten**  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta de temporada

**21** *KCAL.736  
H.C.113 LIP.9 P.41*

**Arroz con verduras**  
**Pechuga de pollo** con ensalada  
Fruta de temporada

**22** *KCAL.786  
H.C.54 LIP.16 P.44*

Puré de verduras locales  
Pechuga de pollo con pimientos rojos y verdes  
Yogur natural local

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

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

**24** *KCAL.922  
H.C.87 LIP.32 P.17*

Verduras de temporada  
**Croquetas caseras sin gluten** con lechuga  
Fruta de temporada

**27** *KCAL.600  
H.C.104 LIP.8 P.8*

**Patatas guisadas**  
Huevos fritos con piperrada  
Fruta de temporada

**28** *KCAL.710  
H.C.62 LIP.21 P.30*

Puré de verduras  
**Albóndigas de ternera**  
Yogur natural local

**29** *KCAL.856  
H.C.129 LIP.20 P.34*

Arroz integral con tomate casero  
Pescado fresco al horno en salsa verde  
Fruta de temporada

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

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

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

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

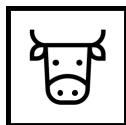
**31** *KCAL.1124  
H.C.101 LIP.48 P.64*

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

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



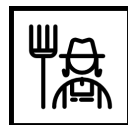
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



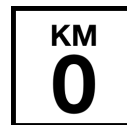
Bertako ekoizleak



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

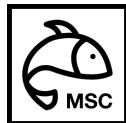
Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

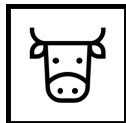
Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



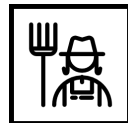
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



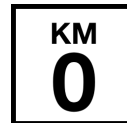
Productores locales



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.