

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 *KCAL.710
H.C.57 LIP:34 P:26*

6 *KCAL.576
H.C.53 LIP:14 P:36*

1

2 *KCAL.728
H.C.99 LIP:A P:56*

Eltzeko dilistak
 Oilasko bularkia letxugarekin
Sasoiko fruta

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

Denboraldiko barazkiak
Arraina freskoa labean limoiarekin
 Bertako jogurta

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

Bertako barazki purea
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin
Sasoiko fruta

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

Etxeko zopa fideoekin
 Indioilar gisatua etxeko saltsan
Bertako jogurt naturala

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

Garbatzuak erregosiak
 Arraina freskoa labean Donostierra saltsan
 Bertako sagar zukua
Sasoiko fruta

9 *KCAL.782
H.C.120 LIP:18 P:32*

Entsalada mistoa
 Pasta bolognesarekin begetalarekin
 Bertako sagar zukua

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

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Etxeko krocketak gluten gabe letxugarekin
 Sasoiko fruta

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

Etxeko barazki menestra
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

14 *KCAL.761
H.C.83 LIP:28 P:40*

Barazki paella integrala
Oilasko bularkia entsalada nahasiarekin
 Bertako jogurta

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

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

16 TXINPUM EGUNA

Ilar krema natxoekin
 Txahalki fajitak
 Fruta txokolatearekin

17 *KCAL.881
H.C.124 LIP:27 P:29*

Makarroiak etxeko tomaterekin
 Haragi albondiga etxeko saltsan
 Sasoiko fruta

20 *KCAL.784
H.C.76 LIP:26 P:44*

Etxeko zopa fideoekin
 Txerri xolomo freskoa letxugarekin
Sasoiko fruta

21 *KCAL.897
H.C.98 LIP:30 P:47*

Dilista gisatuak
 Oilasko mokadutxoak entsaladarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

22 *KCAL.876
H.C.54 LIP:16 P:44*

Bertako barazki purea
Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurt naturala

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

Patatak Errioxar erara
 Arraina freskoa labean kokxera saltsan
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

24 *KCAL.922
H.C.82 LIP:32 P:17*

Denboraldiko barazkiak
Etxeko krocketak gluten gabe letxugarekin
 Sasoiko fruta

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

Eltzeko dilistak
 Oilasko bularkia piperradarekin
Sasoiko fruta

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

Barazki purea
 Txahal albondigak
Bertako jogurt naturala

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

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean saltsa berdean
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

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

Denboraldiko barazkiak
Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

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

Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin
Oilasko izter errea entsaladarekin
 Bertako jogurta
Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2 *KCAL.728
H.C.99 LIP.4 P.56*

Lentejas guisadas
Pechuga de pollo 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
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.782
H.C.120 LIP.18 P.32*

Ensalada mixta
Pasta 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.761
H.C.83 LIP.28 P.40*

Paella integral de verduras
Pechuga de pollo 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
Fruta con chocolate

17 *KCAL.881
H.C.124 LIP.27 P.29*

Macarrones con tomate casero
Albóndigas mixtas en salsa casera
Fruta de temporada

20 *KCAL.784
H.C.76 LIP.26 P.44*

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

21 *KCAL.897
H.C.98 LIP.30 P.47*

Lentejas guisadas
Bocaditos 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.814
H.C.99 LIP.10 P.54*

Lentejas guisadas
Pechuga de pollo 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



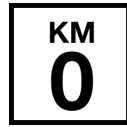
Bertako ekoizleak



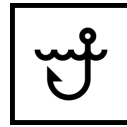
Arrain urdina



Ogi integrala



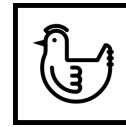
Km 0



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 etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



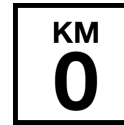
Productores locales



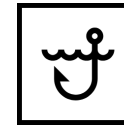
Pescado azul



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.