

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		1	2 <i>KCAL.828 H.C.135 LIP.8 P.35</i>	3 <i>KCAL.693 H.C.62 LIP.10 P.34</i>
			Eltzeko dilistak Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	Denboraldiko barazkiak Arraina freskoa labean limoiarekin Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.710 H.C.57 LIP.34 P.26</i>	7 <i>KCAL.633 H.C.78 LIP.9 P.33</i>	8 <i>KCAL.838 H.C.98 LIP.28 P.41</i>	9 <i>KCAL.782 H.C.120 LIP.18 P.32</i>	10 <i>KCAL.548 H.C.105 LIP.5 P.22</i>
Bertako barazki purea Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	Etxeko zopa fideoekin Indioilar gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta	Garbatzuak erregosiak Arraina freskoa labean Donostiara saltsan Sasoiko fruta	Entsalada mistoa Pasta bolognesarekin begetalarekin Bertako sagar zukua	Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Arrautza frijitua letxugarekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.998 H.C.70 LIP.22 P.35</i>	14 <i>KCAL.1084 H.C.122 LIP.57 P.18</i>	15 <i>KCAL.896 H.C.107 LIP.33 P.47</i>	16 TXINPUM EGUNA	17 <i>KCAL.881 H.C.124 LIP.27 P.29</i>
Etxeko barazki menestra Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta	Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta	Ilar krema natxoekin Txahalki fajitak Fruta txokolatearekin	Makarroiak etxeko tomaterekin Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18</i>	21 <i>KCAL.897 H.C.98 LIP.30 P.47</i>	22 <i>KCAL.843 H.C.80 LIP.11 P.40</i>	23 <i>KCAL.857 H.C.107 LIP.20 P.40</i>	24 <i>KCAL.522 H.C.63 LIP.2 P.11</i>
Etxeko zopa fideoekin Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta	Dilista gisatuak Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	Bertako barazki purea Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin Sasoiko fruta	Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta	Denboraldiko barazkiak Arrautza frijitua letxugarekin Sasoiko fruta
27 <i>KCAL.674 H.C.99 LIP.9 P.24</i>	28 <i>KCAL.766 H.C.87 LIP.16 P.27</i>	29 <i>KCAL.856 H.C.129 LIP.20 P.34</i>	30 <i>KCAL.900 H.C.65 LIP.27 P.46</i>	31 <i>KCAL.1124 H.C.101 LIP.48 P.64</i>
Eltzeko dilistak Arrautza frijitua piperradarekin Sasoiko fruta	Barazki purea Txahal albondigak Sasoiko fruta	Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta	Denboraldiko barazkiak Txerri xolomo freskoa etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	Barbarrun gorri gisatuak barazki lokalekin Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2 *KCAL.828
H.C.135 LIP.8 P.35*

Lentejas guisadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta de temporada

3 *KCAL.693
H.C.62 LIP.10 P.34*

Verduras de temporada
Pescado fresco al horno con limón
Fruta de temporada

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

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

10 *KCAL.548
H.C.105 LIP.5 P.22*

Alubias blancas guisadas con verduras locales
Huevos fritos con lechuga
Fruta de temporada

7 *KCAL.633
H.C.78 LIP.9 P.33*

Sopa casera de fideos
Estofado de pavo en salsa casera
Fruta de temporada

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
Zum de manzana local

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

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

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

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

14 *KCAL.1084
H.C.122 LIP.57 P.18*

Paella integral de verduras
Tortilla de jamón curado con ensalada mixta
Fruta de temporada

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

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

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

Sopa casera de fideos
Tortilla de patata con lechuga
Fruta de temporada

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.522
H.C.63 LIP.2 P.11*

Verduras de temporada
Huevos fritos 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.843
H.C.80 LIP.11 P.40*

Puré de verduras locales
Pechuga de pollo con pimientos rojos y verdes
Fruta de temporada

27 *KCAL.674
H.C.99 LIP.9 P.24*

Lentejas guisadas
Huevos fritos con piperrada
Fruta de temporada

30 *KCAL.900
H.C.65 LIP.27 P.46*

Verduras de temporada
Lomo fresco de cerdo con salsa casera de tomate
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

28 *KCAL.766
H.C.87 LIP.16 P.27*

Puré de verduras
Albóndigas de ternera
Fruta de temporada

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.900
H.C.65 LIP.27 P.46*

Verduras de temporada
Lomo fresco de cerdo con salsa casera de tomate
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



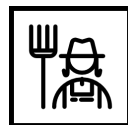
Estatuko haragia



Denboraaldiko produktua



Aukera jasangarria



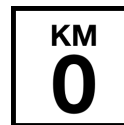
Bertako ekoizleak



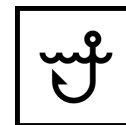
Arrain urdina



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

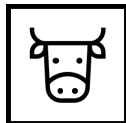
Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



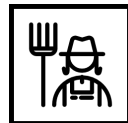
Carne estatal



Producto de temporada



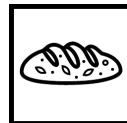
Opción sostenible



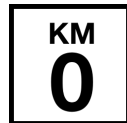
Productores locales



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.