

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		<h1>1</h1>	<h1>2</h1> <p><i>KCAL.668 H.C.112 LIP:6 P:18</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta 	<h1>3</h1> <p><i>KCAL.556 H.C.30 LIP:10 P:33</i></p> <p>Denboraldiko barazkiak Arraina freskoa labean limoiarekin</p> <p>Bertako jogurta</p>
<h1>6</h1> <p><i>KCAL.710 H.C.57 LIP:34 P:26</i></p> <p>Bertako barazki porea Txerri tunka bere zukuari txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>	<h1>7</h1> <p><i>KCAL.576 H.C.53 LIP:14 P:36</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Indioilar gisatua etxeko saltsan Bertako jogurt naturala 	<h1>8</h1> <p><i>KCAL.695 H.C.104 LIP:10 P:32</i></p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean Donostiarrar saltsan Sasoiko fruta 	<h1>9</h1> <p><i>KCAL.629 H.C.106 LIP:16 P:15</i></p> <p>Entsalada mistoa</p> <p>Pasta etxeko tomaterekin</p> <p>Bertako sagar zukua</p>	<h1>10</h1> <p><i>KCAL.778 H.C.140 LIP:12 P:18</i></p> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<h1>13</h1> <p><i>KCAL.894 H.C.66 LIP:22 P:34</i></p> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta</p>	<h1>14</h1> <p><i>KCAL.850 H.C.92 LIP:45 P:18</i></p> <p>Barazki paella integrala</p> <p>Frantziar tortila entsalada nahasiarekin</p> <p>Bertako jogurta</p>	<h1>15</h1> <p><i>KCAL.792 H.C.102 LIP:22 P:32</i></p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean okin patatekin Sasoiko fruta 	<h1>16</h1> <p>TXINPUM EGUNA</p> <p>Barazki porea</p> <p>Oilasko fajitak</p> <p>Fruta txokolatearekin</p>	<h1>17</h1> <p><i>KCAL.890 H.C.126 LIP:24 P:34</i></p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin</p> <p>Txahal albondigak etxeko saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<h1>20</h1> <p><i>KCAL.668 H.C.112 LIP:6 P:18</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Patata tortila letxugarekin Sasoiko fruta 	<h1>21</h1> <p><i>KCAL.886 H.C.113 LIP:27 P:33</i></p> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Oilasko mokadutxoak entsaladarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<h1>22</h1> <p><i>KCAL.786 H.C.54 LIP:16 P:44</i></p> <p>Bertako barazki porea</p> <p>Oilasko bularkia piper gorri eta berdeekin</p> <p>Bertako jogurt naturala</p>	<h1>23</h1> <p><i>KCAL.857 H.C.107 LIP:20 P:40</i></p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <ul style="list-style-type: none"> Arraina freskoa labean kokxera saltsan Sasoiko fruta 	<h1>24</h1> <p><i>KCAL.756 H.C.88 LIP:12 P:17</i></p> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>
<h1>27</h1> <p><i>KCAL.600 H.C.104 LIP:8 P:8</i></p> <p>Patata erregosiak</p> <ul style="list-style-type: none"> Arrautza frijitua piperradarekin Sasoiko fruta 	<h1>28</h1> <p><i>KCAL.1202 H.C.124 LIP:36 P:53</i></p> <p>Barazki porea</p> <ul style="list-style-type: none"> Etxeko lasagna Bertako jogurt naturala 	<h1>29</h1> <p><i>KCAL.856 H.C.129 LIP:20 P:34</i></p> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin</p> <p>Arraina freskoa labean saltsa berdean</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<h1>30</h1> <p><i>KCAL.1010 H.C.71 LIP:35 P:47</i></p> <p>Denboraldiko barazkiak</p> <p>Txerri xolomo freskoa etxeko gazta saltsarekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<h1>31</h1> <p><i>KCAL.1014 H.C.75 LIP:45 P:54</i></p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <ul style="list-style-type: none"> Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

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.695 H.C.104 LIP.10 P.32*

Patatas guisadas
Pescado fresco al horno en salsa Donostiarra
Fruta de temporada

9 *KCAL.629 H.C.106 LIP.16 P.15*

Ensalada mixta
Pasta con tomate casero
Zummo de manzana local

10 *KCAL.778 H.C.140 LIP.12 P.18*

Arroz con verduras
Croquetas caseras de jamón con lechuga
Fruta de temporada

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

Verduras de temporada
Filete de ternera con pimientos
Fruta de temporada

14 *KCAL.850 H.C.92 LIP.45 P.18*

Paella integral de verduras
Tortilla francesa con ensalada mixta
Yogur local

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

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

16 TXINPUM EGUNA

Puré de verduras
Fajitas de pollo
Fruta con chocolate

17 *KCAL.890 H.C.126 LIP.24 P.34*

Macarrones con tomate casero
Albóndigas de ternera en salsa casera
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

21 *KCAL.886 H.C.113 LIP.27 P.33*

Arroz con verduras
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.756 H.C.88 LIP.12 P.17*

Verduras de temporada
Croquetas caseras de jamón 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.1202 H.C.124 LIP.36 P.53*

Puré de verduras
Lasaña casera
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

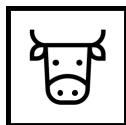
31 *KCAL.1014 H.C.75 LIP.45 P.54*

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

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



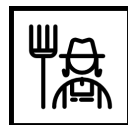
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



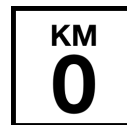
Bertako ekoizleak



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

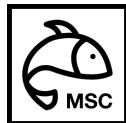
Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

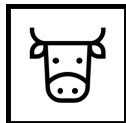
Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



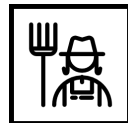
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



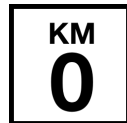
Productores locales



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.