

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

<p><b>2</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p><b>3</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p><b>4</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p><b>5</b> <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p><b>6</b> ERREGA EGUNA</p>
<p><b>9</b> <i>KCAL.695 H.C.106 LIP:16 P:15</i> </p> <p>Landako arroza Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Natilla banilla</p>	<p><b>10</b> <i>KCAL.745 H.C.115 LIP:7 P:26</i> </p> <p><b>Borraja patatekin</b> Dilista gisatuak piper gorriak Sasoiko fruta</p>	<p><b>11</b> <i>KCAL.579 H.C.90 LIP:15 P:12</i> </p> <p>Kalabaza purea <b>Patata tortila labean</b> letxuga eta tipulina entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>12</b> <i>KCAL.622 H.C.102 LIP:9 P:21</i> </p> <p><b>Patata erregosiak</b> <b>Babarrun txuridun entsalada</b> Jogurta</p>	<p><b>13</b> <i>KCAL.778 H.C.95 LIP:13 P:39</i>  </p> <p><b>Garbatzuak erregosiak</b> Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>
<p><b>16</b> <i>KCAL.769 H.C.76 LIP:28 P:12</i></p> <p>Lekak patatekin <b>Hamburgesa begetala</b> jardinera erara Sasoiko fruta</p>	<p><b>17</b> <i>KCAL.585 H.C.95 LIP:7 P:30</i>  </p> <p><b>Entsalada ilustratua</b> <b>Pasta bolognesarekin begetalarekin</b> Jogurta</p>	<p><b>18</b> <i>KCAL.628 H.C.71 LIP:16 P:14</i>  </p> <p><b>Babarrun gorriak barazkiekin</b> Frantziar tortila letxuga ozpinduarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>19</b> <i>KCAL.660 H.C.83 LIP:8 P:26</i>  </p> <p>Barazki purea Legatza labean okin patatekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>20</b> <i>KCAL.756 H.C.106 LIP:14 P:29</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Indioilar erregosia etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>
<p><b>23</b> <i>KCAL.686 H.C.110 LIP:10 P:29</i></p> <p>Dilista barazkitxoekin <b>Arrautzak bexamelarekin</b> tomate xerratuarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>24</b> <i>KCAL.641 H.C.52 LIP:25 P:12</i> </p> <p>4 barazkietako purea <b>Hamburgesa begetala</b> perretxikoeekin Jogurta</p>	<p><b>25</b> <i>KCAL.818 H.C.93 LIP:15 P:45</i>  </p> <p><b>Garbatzu gisatuak</b> Legatza arrautzeztatua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p><b>26</b> <i>KCAL.681 H.C.98 LIP:18 P:26</i>  </p> <p>Kiribilkiak etxeko tomatearekin <b>Entsalada mistoa arrautza egosiarekin</b> Fruta mazedonia</p>	<p><b>27</b> <i>KCAL.634 H.C.87 LIP:10 P:11</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin <b>Patata tortila labean piperrekin</b> Sasoiko fruta</p>
<p><b>30</b> <i>KCAL.820 H.C.90 LIP:23 P:14</i> </p> <p>Brokolia olio erreaz <b>Hamburgesa begetala</b> ehiza saltsan Sasoiko fruta</p>	<p><b>31</b> <i>KCAL.583 H.C.66 LIP:7 P:29</i>  </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Bakailaoa labean kokera saltsan Sasoiko fruta</p>			

### LUNES

**2** *KCAL. H.C. LIP. P.*

### MARTES

**3** *KCAL. H.C. LIP. P.*

### MIÉRCOLES

**4** *KCAL. H.C. LIP. P.*

### JUEVES MAHI MAHI

**5** *KCAL. H.C. LIP. P.*

### VIERNES

**6**  
DÍA DE REYES

**9** *KCAL.695 H.C.106 LIP:16 P:15*  
Arroz campestre  
Empanadillas de atún con ensalada  
Natilla vainilla



**10** *KCAL.745 H.C.115 LIP:7 P:26*  
**Borrajá con patatas**  
Lentejas guisadas con pimientos rojos  
Fruta de temporada



**11** *KCAL.579 H.C.90 LIP:15 P:12*  
Puré de calabaza  
**Tortilla de patata al horno** con ensalada de lechuga y cebolla  
Fruta de temporada



**12** *KCAL.622 H.C.102 LIP:9 P:21*  
**Patatas guisadas**  
**Ensalada de alubias blancas**  
Yogur



**13** *KCAL.778 H.C.95 LIP:13 P:39*  
**Garbanzos estofados**  
Bacalao al horno con salsa de tomate natural  
Fruta de temporada



**16** *KCAL.769 H.C.76 LIP:28 P:12*  
Vainas con patatas  
**Hamburguesa vegetal** a la jardinera  
Fruta de temporada

**17** *KCAL.585 H.C.95 LIP:7 P:30*  
**Ensalada ilustrada**  
**Pasta con boloñesa vegetal**  
Yogur



**18** *KCAL.628 H.C.71 LIP:16 P:14*  
**Alubias rojas con verdura**  
Tortilla francesa con lechuga aliñada  
Fruta de temporada



**19** *KCAL.660 H.C.83 LIP:8 P:26*  
Puré de verduras  
Merluza al horno con patatas panadera  
Fruta de temporada



**20** *KCAL.756 H.C.106 LIP:14 P:29*  
Arroz con tomate casero  
Pavo estofado en salsa casera  
Fruta de temporada

**23** *KCAL.686 H.C.110 LIP:10 P:29*  
Lentejas con verduritas  
**Huevos con bechamel** con tomate laminado  
Fruta de temporada

**24** *KCAL.641 H.C.52 LIP:25 P:12*  
Puré de 4 verduras  
**Hamburguesa vegetal** con champiñones  
Yogur



**25** *KCAL.818 H.C.93 LIP:15 P:45*  
**Garbanzos guisados**  
Merluza rebozada con ensalada  
Fruta de temporada



**26** *KCAL.681 H.C.98 LIP:18 P:26*  
Espirales con tomate casero  
**Ensalada mixta con huevo cocido**  
Macedonia de frutas



**27** *KCAL.634 H.C.87 LIP:10 P:11*  
Sopa casera de fideos  
**Tortilla de patata al horno con pimientos**  
Fruta de temporada



**30** *KCAL.820 H.C.90 LIP:23 P:14*  
Brócoli con refrito  
**Hamburguesa vegetal** en salsa cazadora  
Fruta de temporada



**31** *KCAL.583 H.C.66 LIP:7 P:29*  
Alubias blancas guisadas  
Bacalao al horno en salsa kokxera  
Fruta de temporada



## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



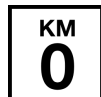
Bertako  
ekoizleak



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

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

### BAZKARIA

#### 1. EGUNA

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

#### 2. EGUNA

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

#### 3. EGUNA

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

#### 4. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 5. EGUNA

Patata  
Txekorra  
Fruta

#### 6. EGUNA

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

#### 7. EGUNA

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

### AFARIA

#### 1. EGUNA

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 2. EGUNA

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

#### 3. EGUNA

Barazkia  
Txekorra  
Esneki postrea

#### 4. EGUNA

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

#### 5. EGUNA

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

#### 6. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

#### 7. EGUNA

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

### ☀️ COMIDA

#### DÍA 1

Pasta /Arroz  
Huevo  
Fruta

#### DÍA 2

Verduras  
Cerdo  
Postre lácteo

#### DÍA 3

Legumbre  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 4

Sopa  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 5

Patata  
Ternera  
Fruta

#### DÍA 6

Verdura  
Pescado azul  
Postre lácteo

#### DÍA 7

Legumbre  
Huevo  
Fruta

### 🌙 CENA

#### DÍA 1

Verduras  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 2

Patata  
Pescado azul  
Fruta

#### DÍA 3

Verdura  
Ternera  
Postre lácteo

#### DÍA 4

Pasta/Arroz  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 5

Verdura  
Huevo  
Postre lácteo

#### DÍA 6

Sopa  
Carne blanca  
Fruta

#### DÍA 7

Verdura  
Pescado blanco  
Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.

