

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

**2** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

**3** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

**4** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

**5** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

**6**  
ERREGE EGUNA

**9** *KCAL.452*  
*H.C.69 LIP.11 P.10*  
Landako arroza  
Hegaluze enpanadilak entsaladarekin  
Natilla banilla

KM 0

**10** *KCAL.551*  
*H.C.56 LIP.15 P.33*  
Dilista gisatuak  
Txerri xolomo freskoa piper gorriak  
Sasoiko fruta

**11** *KCAL.372*  
*H.C.45 LIP.12 P.19*  
Kalabaza purea  
Oilasko izter errea letxuga eta tipulina  
entsaladarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**12** ANIZTASUNA - PERUKO  
MENUA  
Papak huancaína erara  
Aji de gallina  
Fruta irabiakia

KM 0

**13** *KCAL.387*  
*H.C.54 LIP.9 P.25*  
Garbantzua erregosiak haragiarekin  
Bakailaoa labean eteko tomate saltsarekin  
Sasoiko fruta

EKO

**16** *KCAL.474*  
*H.C.42 LIP.16 P.17*  
Lekak patatekin  
Hanburgesa jardineria erara  
Sasoiko fruta

**17** *KCAL.547*  
*H.C.47 LIP.23 P.25*  
Makarroi gainerreak gaztarekin  
Pernil xerra arrautzatzatua piperradarekin  
Jogurta

EKO

**18** *KCAL.527*  
*H.C.62 LIP.16 P.17*  
Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin  
Frantziar tortila letxuga ozpinduarekin  
Sasoiko fruta

KM 0

**19** ANIZTASUNA -  
OSAGAIK AUKERATZEN  
Entsalada personalizatua  
Legatza labean Donostiar edo Bilbotar saltsan  
Txokolate edo banila natilla

KM 0

**20** *KCAL.492*  
*H.C.69 LIP.9 P.19*  
Arroza eteko tomatearekin  
Indioilar erregosia eteko saltsan  
Sasoiko fruta

**23** *KCAL.453*  
*H.C.67 LIP.11 P.17*  
Dilista barazkitxoekin  
Urdaiazpiko kroketak tomate xerratuarekin  
Sasoiko fruta

**24** *KCAL.367*  
*H.C.25 LIP.10 P.19*  
4 barazkietako purea  
Oilasko izter errea perretxikoekin  
Etxeko flana landako arrautzekin  
Sasoiko fruta

KM 0

EKO

Handia

**25** *KCAL.463*  
*H.C.54 LIP.13 P.30*  
Garbatzuak txorizoarekin  
Legatza arrautzetzatua entsaladarekin  
Sasoiko fruta

MSC

KM 0

**26** ANIZTASUNA - KOLOREAK  
Koloretako helize entsalada  
Txerri erregosia laranja saltsan  
Fruta mazedonia

**27** *KCAL.381*  
*H.C.44 LIP.9 P.17*  
Etxeko zopa fideoekin  
Txahalki gisatua ehiza saltsan  
Sasoiko fruta

EKO

**30** *KCAL.473*  
*H.C.51 LIP.10 P.15*  
Brokolia olio erreaz  
Haragi albondiga ehiza saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

**31** *KCAL.379*  
*H.C.43 LIP.5 P.19*  
Barbarrun txuri gisatuak  
Bakailaoa labean kokera saltsan  
Sasoiko fruta

KM 0

EKO

### LUNES

**2** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

### MARTES

**3** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

### MIÉRCOLES

**4** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

### JUEVES MAHI MAHI

**5** *KCAL.0*  
*H.C.0 LIP.0 P.0*

### VIERNES

**6**  
DÍA DE REYES

**9** *KCAL.452*  
*H.C.69 LIP.11 P.10*

Arroz campestre  
Empanadillas de atún con ensalada

Natilla vainilla

**10** *KCAL.551*  
*H.C.56 LIP.15 P.33*

Lentejas guisadas  
Lomo fresco de cerdo con pimientos rojos  
Fruta de temporada

**11** *KCAL.372*  
*H.C.45 LIP.12 P.19*

Puré de calabaza

Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla

Fruta de temporada

**12** DIVERSIDAD - MENÚ

**PERUANO**

Papas a la huancaína

Aji de gallina

Batido de frutas

**13** *KCAL.387*  
*H.C.54 LIP.9 P.25*

Garbanzos estofados con zancarrón  
Bacalao al horno con salsa de tomate natural

Fruta de temporada

**16** *KCAL.474*  
*H.C.42 LIP.16 P.17*

Vainas con patatas  
Hamburguesa a la jardinera

Fruta de temporada

**17** *KCAL.547*  
*H.C.47 LIP.23 P.25*

Macarrones gratinados con queso

Filete de pernil rebozado con piperrada

Yogur

**18** *KCAL.527*  
*H.C.62 LIP.16 P.17*

Alubias rojas con jamón  
Tortilla francesa con lechuga aliñada

Fruta de temporada

**19** DIVERSIDAD - ELIGIENDO

**INGREDIENTES**

Ensalada personalizada

Merluza al horno con Salsa Donostiarra o Salsa Bilbaina

Natilla de chocolate o vainilla

**20** *KCAL.492*  
*H.C.69 LIP.10 P.19*

Arroz con tomate casero  
Pavo estofado en salsa casera  
Fruta de temporada

**23** *KCAL.453*  
*H.C.67 LIP.11 P.17*

Lentejas con verduritas  
Croquetas de jamón con tomate laminado

Fruta de temporada

**24** *KCAL.367*  
*H.C.25 LIP.10 P.19*

Puré de 4 verduras  
Muslo de pollo asado con champiñones  
Flan casero de huevos camperos

**25** *KCAL.463*  
*H.C.54 LIP.13 P.30*

Garbanzos con chorizo

Merluza rebozada con ensalada

Fruta de temporada

**26** DIVERSIDAD - COLORES

Ensalada de hélices tricolor

Estofado de cerdo en salsa de naranja

Macedonia de frutas

**27** *KCAL.381*  
*H.C.44 LIP.9 P.17*

Sopa casera de fideos

Ternera guisada en salsa cazadora  
Fruta de temporada

**30** *KCAL.473*  
*H.C.51 LIP.10 P.15*

Brócoli con refrito

Albóndigas mixtas en salsa cazadora

Fruta de temporada

**31** *KCAL.379*  
*H.C.43 LIP.5 P.19*

Alubias blancas guisadas

Bacalao al horno en salsa kokxera

Fruta de temporada

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



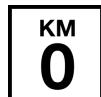
Bertako  
ekoizleak



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



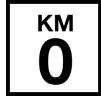
Productores locales



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.

