

### 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.391*  
*H.C.47 LIP.8 P.23*  
Landako arroza  
**Etxeko oilasko mokadutxoak**  
entsaladarekin  
SO<sub>1</sub>  
Natilla banilla



**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  
SO<sub>1</sub>  
Oilasko izter errea letxuga eta tipulina  
entsaladarekin  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta



**12** ANIZTASUNA - PERUKO   
**MENUA**  
**Papak huancaína erara sgluten gabea**  
SO<sub>1</sub> SO<sub>2</sub> SO<sub>3</sub>  
**Ají de gallina gluten gabe**  
Fruta irabiakia

**13** *KCAL.387*  
*H.C.54 LIP.9 P.25*  
Garbantzua erregosiak haragiarekin  
Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta



**16** *KCAL.474*  
*H.C.42 LIP.16 P.17*  
Lekak patatekin  
Hanburgesa jardineria erara  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta

**17** *KCAL.552*  
*H.C.51 LIP.23 P.23*  
**Gluten gabeko pasta gainerreak**  
**gatzarekin**  
SO<sub>1</sub> SO<sub>2</sub>  
**Txerri pernila** piperradarekin  
Jogurta

**18** *KCAL.527*  
*H.C.62 LIP.16 P.17*  
Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin  
Frantziar tortila letxuga ozpinduekin  
SO<sub>1</sub> SO<sub>2</sub>  
Sasoiko fruta



**19** ANIZTASUNA -   
**OSAGAIK AUKERATZEN**   
Entsalada personalizatua  
SO<sub>1</sub>  
Legatza labean Donostiar edo Bilbotar saltsan  
SO<sub>1</sub>  
Txokolate edo banila natilla

**20** *KCAL.492*  
*H.C.69 LIP.10 P.19*  
Arroza etxeko tomatearekin  
Indioilar erregosia etxeko saltsan  
Sasoiko fruta

**23** *KCAL.506*  
*H.C.72 LIP.14 P.19*  
Dilista barazkitxoekin  
**Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak**  
tomate xerratuarekin  
SO<sub>1</sub> SO<sub>2</sub>  
Sasoiko fruta



**24** *KCAL.367*  
*H.C.25 LIP.10 P.19*   
4 barazkietako purea  
Oilasko izter errea perretxikoekin  
Etxeko flana landako arrautzekin  
SO<sub>1</sub> SO<sub>2</sub>

**25** *KCAL.467*  
*H.C.54 LIP.15 P.26*   
Garbatzuak txorizoarekin  
SO<sub>1</sub>  
**Legatza labean** entsaladarekin  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta



**26** ANIZTASUNA - KOLOREAK   
**Pasta entsalada gluten gabea**  
SO<sub>1</sub>  
Txerri erregosia laranja saltsan  
SO<sub>1</sub>  
Fruta mazedonia

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

**30** *KCAL.473*  
*H.C.51 LIP.10 P.15*   
Brokolia olio erreaz  
SO<sub>1</sub>  
Haragi albondiga ehiza saltsan  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta

**31** *KCAL.379*  
*H.C.43 LIP.5 P.19*   
Barbarrun txuri gisatuak  
SO<sub>1</sub>  
Bakailaoa labean kokera saltsan  
SO<sub>1</sub>  
Sasoiko fruta

### LUNES

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

**9** *KCAL.391*  
*H.C.47 LIP.8 P.23*

Arroz campestre  
**Bocaditos de pollo caseros** con ensalada  
Natilla vainilla

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

Vainas con patatas  
Hamburguesa a la jardinera  
Fruta de temporada

**23** *KCAL.506*  
*H.C.72 LIP.14 P.19*

Lentejas con verduritas  
**Croquetas de jamón sin gluten** con tomate laminado  
Fruta de temporada

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

Brócoli con refrito  
Albóndigas mixtas en salsa cazadora  
Fruta de temporada

### MARTES

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

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

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

**17** *KCAL.552*  
*H.C.51 LIP.23 P.23*

**Pasta sin gluten gratinada con queso**  
**Filete de pernil** con piperrada  
Yogur

**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

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

Alubias blancas guisadas  
Bacalao al horno en salsa kokxera  
Fruta de temporada

### MIÉRCOLES

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

**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

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

Alubias rojas con jamón  
Tortilla francesa con lechuga aliñada  
Fruta de temporada

**25** *KCAL.467*  
*H.C.54 LIP.15 P.26*

Garbanzos con chorizo  
**Merluza al horno** con ensalada  
Fruta de temporada

### JUEVES MAHI MAHI

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

**12** DIVERSIDAD - MENÚ

**PERUANO**  
**Papas a la huacaina sin gluten**  
**Ají de gallina sin gluten**  
Batido de frutas

**19** DIVERSIDAD - ELIGIENDO

**INGREDIENTES**  
Ensalada personalizada  
Merluza al horno con Salsa Donostiarra o Salsa Bilbaina  
Natilla de chocolate o vainilla

**26** DIVERSIDAD - COLORES

**Ensalada de pasta sin gluten**  
Estofado de cerdo en salsa de naranja  
Macedonia de frutas

### VIERNES

**6**  
DÍA DE REYES

**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

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

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

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

**Sopa casera de fideos sin gluten**  
Ternera guisada en salsa cazadora  
Fruta de temporada

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



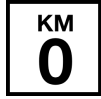
Bertako  
ekoizleak



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



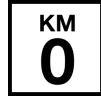
Productores locales



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.

