

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1 <i>KCAL.829 H.C.65 LIP.21 P.23</i> Lekak patatekin Txerri xerra bere zukan piperrekin Sasoiko fruta	2 <i>KCAL.512 H.C.77 LIP.5 P.32</i> Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean perretxiko baratxuriekin Txokolate izozkia	3 <i>KCAL.716 H.C.110 LIP.16 P.27</i> Dilista erregosiak Urdaiazpiko kroketak letxugarekin Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.756 H.C.99 LIP.27 P.26</i> Makarroi gainerreak gaztarekin Frantziar tortila letxugarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.618 H.C.50 LIP.9 P.33</i> Beokolia patatekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.651 H.C.59 LIP.25 P.42</i> Garbatzuak txorizoarekin Txahal biribilkia txanpi kremarekin Jogurta	9 <i>KCAL.718 H.C.91 LIP.21 P.16</i> Azalore purea Saltxitxak okin patatekin Sasoiko fruta	10 <i>KCAL.627 H.C.66 LIP.12 P.27</i> Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.785 H.C.81 LIP.27 P.38</i> Dilista gisatuak Txerri xerra bere zukan letxugarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.685 H.C.84 LIP.10 P.39</i> Patatak Errioxar erara Palometa labean pikillo saltsan Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.721 H.C.85 LIP.19 P.25</i> Kalabaza purea Hanburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta	16	17 <i>KCAL.568 H.C.64 LIP.4 P.30</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.694 H.C.71 LIP.15 P.19</i> Barazki purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.482 H.C.71 LIP.13 P.18</i> Makarroiak napolitana erara Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia	22	23	24
27	28	29	30	

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

5 *KCAL.829
H.C.65 LIP:21 P:23* KM 0
Vainas con patatas

Filete de cerdo en su jugo con pimientos
Fruta de temporada

6 *KCAL.756
H.C.99 LIP:27 P:26* EKO KM 0
Macarrones gratinados con queso

Tortilla francesa con lechuga

Fruta de temporada

7 *KCAL.618
H.C.50 LIP:9 P:33*
Brócoli con patatas
Merluza al horno en salsa verde

Fruta de temporada

8 *KCAL.512
H.C.77 LIP:5 P:32*
Arroz con tomate casero
Merluza al horno con champiñones al ajillo

Helado de chocolate

9 *KCAL.716
H.C.110 LIP:16 P:27* KM 0
Estofado de lentejas
Croquetas de jamón con ensalada

Fruta de temporada

10 *KCAL.627
H.C.66 LIP:12 P:27* EKO
Sopa casera de fideos

Muslo de pollo asado con pimientos
Fruta de temporada

11 *KCAL.651
H.C.59 LIP:25 P:42*
Garbanzos con chorizo

Redondo de ternera con crema de champis

Yogur

12 *KCAL.718
H.C.91 LIP:21 P:16* KM 0
Puré de coliflor

Salchichas con patatas panadera

Fruta de temporada

13 *KCAL.785
H.C.81 LIP:27 P:38* KM 0
Lentejas guisadas
Filete de cerdo en su jugo con ensalada

Fruta de temporada

14 *KCAL.685
H.C.84 LIP:10 P:39* KM 0
Patatas a la Riojana

Palometa al horno en salsa piquillo

Fruta de temporada

15 *KCAL.721
H.C.85 LIP:19 P:25* KM 0
Puré de calabaza

Hamburguesa en salsa española

Fruta de temporada

16 IKASLEEK AUKERATUTAKO MENUA

17 *KCAL.568
H.C.64 LIP:4 P:30* KM 0
Alubias rojas con verdura

Merluza al horno en salsa Donostiarra

Fruta de temporada

18 *KCAL.694
H.C.71 LIP:15 P:19* KM 0
Puré de verduras

Albóndigas mixtas

en salsa casera
Fruta de temporada

19 *KCAL.482
H.C.71 LIP:13 P:18* EKO KM 0
Macarrones a la napolitana

Pizza de jamón y queso

con ensalada

Helado vainilla/choco tarrina

20 *KCAL.482
H.C.71 LIP:13 P:18* EKO KM 0
Macarrones a la napolitana

Pizza de jamón y queso

con ensalada

Helado vainilla/choco tarrina

21 *KCAL.482
H.C.71 LIP:13 P:18* EKO KM 0
Macarrones a la napolitana

Pizza de jamón y queso

con ensalada

Helado vainilla/choco tarrina

22

23

24

25

26

27

28

29

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



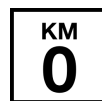
Bertako ekoizleak



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 etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



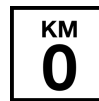
Productores locales



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.