

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8 *KCAL.650
H.C.91 LIP.15 P.11*

Crema de guisantes
 Croquetas de jamón con tomate aliñado
 Fruta de temporada

9 *KCAL.782
H.C.103 LIP.28 P.25*

Espirales con tomate casero y queso
 Tortilla francesa con ensalada
 Fruta de temporada

10 *KCAL.635
H.C.49 LIP.17 P.22*

Vainas con patatas y zanahoria
 Albóndigas mixtas en salsa cazadora
 Yogur

11 *KCAL.935
H.C.69 LIP.38 P.59*

Lentejas guisadas
 Muslo de pollo asado con piperrada
 Fruta de temporada

12 *KCAL.648
H.C.94 LIP.8 P.36*

Arroz con pisto
 Merluza rebozada con mayonesa
 Fruta de temporada

15 *KCAL.450
H.C.40 LIP.9 P.34*

Sopa casera de fideos
 Pechuga de pollo con ensalada
 Yogur

16 *KCAL.570
H.C.64 LIP.7 P.27*

Alubias rojas con verdura
 Bacalao al horno en salsa Donostiarra
 Fruta de temporada

17 *KCAL.654
H.C.74 LIP.11 P.30*

Puré de verduras variadas
 Pavo guisado
 Fruta de temporada

18 *KCAL.636
H.C.95 LIP.9 P.36*

Arroz tres delicias
 Merluza rebozada con limón
 Fruta de temporada

19 *KCAL.822
H.C.97 LIP.15 P.29*

Brocoli con refrito de jamón
 Tortilla de patata al horno con ensalada
 Fruta de temporada

22 EGUN BERDEA - DÍA VERDE

Arroz con tomate casero
 Estofado de lentejas
 Fruta de temporada

23 *KCAL.785
H.C.66 LIP.19 P.24*

Crema de 4 verduras
 Hamburguesa a la jardinera
 Fruta de temporada

24 *KCAL.607
H.C.73 LIP.9 P.46*

Macarrones a la milanesa
 Palometa al horno con salsa casera de tomate
 Yogur

25 *KCAL.888
H.C.91 LIP.30 P.39*

Garbanzos con verduras
 Lomo adobado rebozado con pimientos
 Fruta de temporada

26 *KCAL.835
H.C.84 LIP.16 P.31*

Porrupatata
 Pollo guisado
 Fruta de temporada

29 *KCAL.519
H.C.95 LIP.6 P.15*

Romanesco al ajoarriero
 Libritos de jamón y queso con lechuga
 Fruta de temporada

30 *KCAL.521
H.C.82 LIP.6 P.35*

Pasta con tomate casero
 Merluza al horno con refrito de ajo y perejil
 Fruta de temporada

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



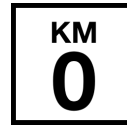
Productores locales



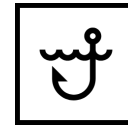
Pescado azul



Pan integral



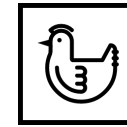
Km 0



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.