



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES


**1**

**2**

**3**

**4**


**5**

**8** *KCAL.702  
H.C.107 LIP.11 P.15* 





Crema de guisantes  
Libritos de jamón y queso con lechuga aliñada  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.539  
H.C.84 LIP.2 P.20*


Lentejas guisadas  
Huevos fritos con pisto  
Fruta de temporada

**10** *KCAL.917  
H.C.40 LIP.39 P.48* 



Vainas con patatas y zanahoria  
Muslo de pollo asado con piperrada  
Yogur

**11** *KCAL.712  
H.C.93 LIP.22 P.31*    



Espirales con tomate casero y queso  
Albóndigas de ternera local en salsa cazadora  
Fruta de temporada

**12** *KCAL.637  
H.C.99 LIP.10 P.29* 


Arroz con pisto  
Merluza al horno en salsa verde  
Fruta de temporada

**15** *KCAL.521  
H.C.64 LIP.7 P.26*  


Sopa casera de fideos  
Pechuga de pollo empanada con pimientos confitados  
Fruta de temporada

**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.740  
H.C.95 LIP.22 P.29* 




Arroz tres delicias  
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil  
Fruta de temporada

**19** *KCAL.757  
H.C.75 LIP.17 P.32* 



Brocoli con refrito de jamón  
Tortilla de patata al horno con ensalada  
Yogur

**22** EGUN BERDEA - DÍA VERDE 

Arroz con tomate casero  
Estofado de lentejas  
Fruta de temporada

**23** *KCAL.732  
H.C.65 LIP.15 P.20*   


Crema de 4 verduras  
Hamburguesa de ternera local a la jardinera  
Fruta de temporada

**24** *KCAL.797  
H.C.96 LIP.17 P.50*  


Pasta al ajillo  
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.622  
H.C.75 LIP.6 P.6* 

Porrupatata  
Pollo estofado  
Fruta de temporada

**29** *KCAL.462  
H.C.78 LIP.10 P.11* 

Romanesco al ajoarriero  
Croquetas de jamón con lechuga  
Fruta de temporada

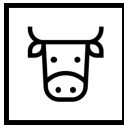
**30** *KCAL.492  
H.C.64 LIP.9 P.31* 

Ensalada de pasta  
Merluza al horno en salsa koxkera  
Fruta de temporada

## EN NUESTROS PLATOS



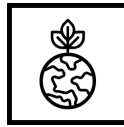
Pescado MSC



Carne estatal



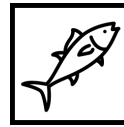
Producto de temporada



Opción sostenible



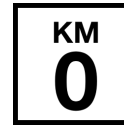
Productores locales



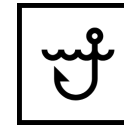
Pescado azul



Pan integral



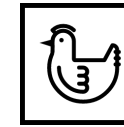
Km 0



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.