



**LUNES**

**1**

**MARTES**

**2** *KCAL409  
H.C.41 LIP.14 P.25*

Lentejas con verduras  
🍷  
Lomo fresco de cerdo con champiñones  
Fruta de temporada

**MIÉRCOLES**

**3** *KCAL.277  
H.C.26 LIP.1 P.15*

Coliflor con refrito  
Pechuga de pollo empanada con lechuga  
🍷  
Fruta de temporada

**JUEVES**

**4** *KCAL.330  
H.C.36 LIP.8 P.19*

Paella mixta  
🍷  
Merluza al horno con piperrada  
🍷  
Yogur  
🍷

**VIERNES**

**5** *KCAL.326  
H.C.32 LIP.15 P.8*

Sopa casera de fideos  
🍷  
Salchichas de ave en salsa casera  
🍷  
Fruta de temporada

**8** *KCAL.323  
H.C.45 LIP.8 P.6*

Crema de guisantes  
🍷  
Croquetas de jamón con lechuga aliñada  
🍷  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.270  
H.C.42 LIP.1 P.10*

Lentejas guisadas  
🍷  
Huevos fritos con pisto  
🍷  
Fruta de temporada

**10** *KCAL.459  
H.C.20 LIP.20 P.24*

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

**11** *KCAL.356  
H.C.47 LIP.11 P.16*

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

**12** *KCAL.319  
H.C.50 LIP.5 P.15*

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

**15** *KCAL.261  
H.C.32 LIP.4 P.13*

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

**16** *KCAL.285  
H.C.32 LIP.4 P.14*

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

**17** *KCAL.327  
H.C.37 LIP.6 P.15*

Puré de verduras variadas  
🍷  
Pavo guisado  
Fruta de temporada

**18** *KCAL.370  
H.C.48 LIP.11 P.15*

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

**19** *KCAL.379  
H.C.38 LIP.9 P.16*

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.366  
H.C.33 LIP.8 P.10*

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

**24** *KCAL.399  
H.C.48 LIP.9 P.25*

Pasta al ajillo  
🍷  
Palometa al horno con salsa casera de tomate  
🍷  
Yogur  
🍷

**25** *KCAL.444  
H.C.46 LIP.15 P.20*

Garbanzos con verduras  
Lomo adobado rebozado con pimientos  
🍷  
Fruta de temporada

**26** *KCAL.311  
H.C.38 LIP.3 P.3*

Porrupatata  
🍷  
Pollo estofado  
Fruta de temporada

**29** *KCAL.260  
H.C.48 LIP.3 P.8*

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

**30** *KCAL.246  
H.C.32 LIP.5 P.16*

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

## EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



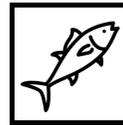
Producto de temporada



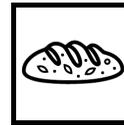
Opción sostenible



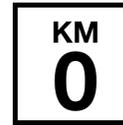
Productores locales



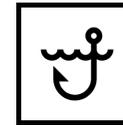
Pescado azul



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.