



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1** *KCAL.669  
H.C.71 LIP.21 P.14* KM 0

Sopa de cocido con fideos  
Salchichas con verduras  
Fruta de temporada

**2** *KCAL.830  
H.C.66 LIP.31 P.35* KM 0

Puré de verduras  
Lomo fresco de cerdo empanado con champiñones  
Fruta de temporada

**3** *KCAL.835  
H.C.43 LIP.46 P.47* KM 0

Alubias blancas con verduras  
Muslo de pollo asado en pepitoria  
Yogur

**6** *KCAL.669  
H.C.71 LIP.21 P.14* EKO

Sopa de cocido con fideos  
Salchichas con verduras  
Fruta de temporada

**8** *KCAL.667  
H.C.83 LIP.13 P.41* KM 0

Lentejas guisadas  
Bacalao al horno con ajoarriero  
Fruta de temporada

**7** *KCAL.751  
H.C.105 LIP.10 P.14* KM 0

Vainas con refrito  
Tortilla de patata al horno con pisto  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.487  
H.C.39 LIP.17 P.22* KM 0

Arroz con champiñones  
Albóndigas de ternera local en salsa española  
Yogur

**10** *KCAL.561  
H.C.69 LIP.7 P.26* KM 0

Crema de calabacín  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

**13** *KCAL.716  
H.C.76 LIP.10 P.15* KM 0

Menestra de verduras  
Croquetas de jamón con lechuga aliñada  
Fruta de temporada

**11** *KCAL.488  
H.C.66 LIP.11 P.15* KM 0

Patatas a la Riojana  
Huevos fritos con tomate aliñado  
Yogur

**14** *KCAL.621  
H.C.68 LIP.10 P.26* KM 0

Alubias pintas con verdura  
Merluza al horno en salsa verde  
Fruta de temporada

**16** *TXINPUM EGUNA* KM 0

Hummus de guisantes con nachos  
Fajitas de ternera con carne picada local  
Fruta con chocolate

**17** *KCAL.814  
H.C.95 LIP.28 P.40* EKO

Macarrones a la boloñesa  
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil  
Fruta de temporada

**20** *KCAL.592  
H.C.64 LIP.15 P.30* EKO

Sopa casera de fideos  
Lomo adobado rebozado con champiñones  
Fruta de temporada

**22** *KCAL.721  
H.C.87 LIP.8 P.40* KM 0

Estofado de lentejas  
Pechuga de pollo empanada con pimientos  
Fruta de temporada

**21** *EGUN BERDEA - DÍA VERDE* KM 0 EKO

Ensalada mixta  
Pasta con boloñesa vegetal  
Fruta de temporada

**23** *KCAL.651  
H.C.82 LIP.20 P.32* KM 0

Arroz con tomate casero  
Merluza al horno en salsa Donostiarra  
Yogur

**24** *MENÚ ESPECIAL SANTA JOAQUINA*

**27** *KCAL.670  
H.C.81 LIP.9 P.17* EKO

Coliflor al pimentón  
Huevos con bechamel con tomate laminado  
Fruta de temporada

**29** *KCAL.985  
H.C.52 LIP.39 P.48* KM 0

Porruapatata  
Muslo de pollo asado con patatas chips  
Yogur

**28** *KCAL.735  
H.C.81 LIP.10 P.52* KM 0

Lentejas con chorizo  
Palometa al horno en salsa de tomate  
Fruta de temporada

**30** *KCAL.959  
H.C.107 LIP.30 P.32* EKO

Pasta napolitana  
Hamburguesa de ternera local a la jardinera  
Fruta de temporada

**31** *KCAL.649  
H.C.97 LIP.6 P.14* KM 0

Puré de verduras  
Tortilla de patata al horno con salsa de tomate natural  
Fruta de temporada

**30** *KCAL.959  
H.C.107 LIP.30 P.32* EKO

Pasta napolitana  
Hamburguesa de ternera local a la jardinera  
Fruta de temporada

**31** *KCAL.649  
H.C.97 LIP.6 P.14* KM 0

Puré de verduras  
Tortilla de patata al horno con salsa de tomate natural  
Fruta de temporada

## EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



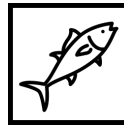
Producto de temporada



Opción sostenible



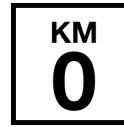
Productores locales



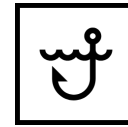
Pescado azul



Pan integral



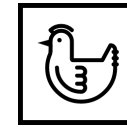
Km 0



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.