

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 <i>KCAL.285</i> <i>H.C.21 LIP.10 P.11</i> Puré de verduras Hamburguesa con crema de champis 
4 <i>KCAL.258</i> <i>H.C.13 LIP.6 P.15</i> Coliflor con refrito Muslo de pollo asado con lechuga 	5 <i>KCAL.293</i> <i>H.C.19 LIP.8 P.15</i> Vainas con patatas Lomo adobado rebozado con champiñones al ajillo 	6 <i>KCAL.302</i> <i>H.C.36 LIP.7 P.22</i> Pasta a la boloñesa Merluza al horno en salsa verde 	7 <i>KCAL.272</i> <i>H.C.43 LIP.3 P.14</i> Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con tomate aliñado 	8 <i>KCAL.327</i> <i>H.C.53 LIP.8 P.8</i> Arroz con verduras Empanadillas de atún con ensalada 
11 <i>KCAL.328</i> <i>H.C.24 LIP.8 P.11</i> Puré de verduras Albóndigas mixtas a la jardinera 	12 <i>KCAL.262</i> <i>H.C.36 LIP.4 P.15</i> Arroz con pisto Bacalao al horno en salsa vizcaina 	13 <i>KCAL.317</i> <i>H.C.26 LIP.4 P.14</i> Alubias blancas guisadas Pavo estofado en pepitoria 	14 <i>KCAL.315</i> <i>H.C.38 LIP.14 P.9</i> Macarrones con tomate casero Tortilla de jamón curado con lechuga 	15 <i>KCAL.349</i> <i>H.C.36 LIP.8 P.11</i> Brócoli con refrito Salchichas frescas con puré de patata 
18 <i>KCAL.410</i> <i>H.C.38 LIP.21 P.9</i> Espirales a la carbonara Tortilla francesa con calabacín con pimientos rojos y verdes 	19 <i>KCAL.355</i> <i>H.C.24 LIP.6 P.14</i> Porrupatata Muslo de pollo asado con champiñones al ajillo 	20 <i>KCAL.270</i> <i>H.C.38 LIP.6 P.7</i> Sopa casera de fideos Libritos de jamón y queso con ensalada mixta 	21 <i>KCAL.227</i> <i>H.C.19 LIP.2 P.15</i> Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa Donostiarra 	22 <i>KCAL.311</i> <i>H.C.34 LIP.12 P.9</i> Puré de calabacín Canelones de carne con bechamel casera 
25 <i>KCAL.384</i> <i>H.C.46 LIP.10 P.19</i> Lentejas con verduras Hamburguesa en salsa casera Fruta de temporada 	26 <i>KCAL.290</i> <i>H.C.41 LIP.6 P.18</i> Risotto de champiñones Lomo de cerdo adobado con lechuga 	27 <i>KCAL.327</i> <i>H.C.25 LIP.8 P.7</i> Menestra casera de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada mixta 	28 <i>KCAL.483</i> <i>H.C.24 LIP.13 P.21</i> Guisantes con refrito y jamón curado Pavo estofado con patata dado 	29 <i>KCAL.299</i> <i>H.C.34 LIP.8 P.22</i> Macarrones gratinados con queso Merluza al horno en salsa Koxkera 

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



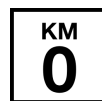
Productores locales



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.