

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 *KCAL.889
H.C.105 LIP:27 P:30* KM 0

Kiribilkiak karbonara erara /
Haragi albondiga Espainiar saltsan
Sasoiko fruta

6 *KCAL.691
H.C.78 LIP:21 P:12* KM 0

Kalabazin krema / Brokolia olio erreaz
Frantziar tortila pistoarekin
Sasoiko fruta

1

2 *KCAL.643
H.C.96 LIP:5 P:14* KM 0

Barazki purea / Zerba gisatuak
Patata tortila labean perretxikoeekin
Sasoiko fruta

3 *KCAL.675
H.C.28 LIP:39 P:46* KM 0

Barbarrun txuriak barazkiekin / Entsalada mistoa
Oilasko izter errea Txips patatekin
Jogurta

6 *KCAL.889
H.C.105 LIP:27 P:30* EKO

Kiribilkiak karbonara erara /
Haragi albondiga Espainiar saltsan
Sasoiko fruta

7 *KCAL.691
H.C.78 LIP:21 P:12* KM 0

Kalabazin krema / Brokolia olio erreaz
Frantziar tortila pistoarekin
Sasoiko fruta

8 *KCAL.720
H.C.81 LIP:17 P:38* KM 0

Eltzeko dilistak /
Bakailaoa arrautzeztatua maionesa eta letxugarekin
Sasoiko fruta

9 *KCAL.822
H.C.85 LIP:36 P:22* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin /
Hegazti saltxitxak piperrekin
Jogurta

10 *KCAL.911
H.C.76 LIP:26 P:24* KM 0

Porrupatata / Azenario krema
Txerri xerra bere zukuari perretxikoeekin
Sasoiko fruta

13 *KCAL.706
H.C.83 LIP:4 P:18* KM 0

Barazki menestra / Kalabaza krema
Urdaiazpiko krocketak eta Arrautzak bexamelarekin letxuga
ozpinduearekin
Sasoiko fruta

14 *KCAL.507
H.C.42 LIP:10 P:25* KM 0

Babarrun gorriak barazkiekin / Entsalada ilustratua
Legatza labean saltsa berdean
Fruta almibarrean

15 *KCAL.620
H.C.74 LIP:14 P:44* EKO

Makarroiak bolonesa erara /
Indioilar gisatua
Jogurta

16 **TXINPUM EGUNA** KM 0

Ilar hummusa natxoeekin / Ilar purea
Txahalki fajitak
Fruta txokolatearekin

17 *KCAL.788
H.C.86 LIP:26 P:31* KM 0

Patatak Errioxar erara /
Arraina freskoa labean baratzuri eta perrexil errearekin
Sasoiko fruta

20 *KCAL.834
H.C.85 LIP:27 P:50* KM 0

Dilista erregosiak /
Txerri xolomo freskoa perretxikoeekin
Sasoiko fruta

21 *KCAL.528
H.C.77 LIP:16 P:14* KM 0

Kalabaza purea / Pistoia
Frantziar tortila tomate ozpinduearekin
Sasoiko fruta

22 *KCAL.485
H.C.44 LIP:4 P:34* EKO KM 0

Etxeko hegazti zopa fideoeekin / Pasta entsalada
Oilasko bularkia piperrekin
Jogurta

23 *KCAL.675
H.C.96 LIP:8 P:36* KM 0

Barazki paella /
Legatza arrautzeztatua maionesarekin
Sasoiko fruta

24 *KCAL.976
H.C.99 LIP:34 P:36* KM 0

Garbatzu gisatuak / Entsalada mistoa
Hanburgesa jardinera erara
Sasoiko fruta

27 *KCAL.737
H.C.91 LIP:11 P:18* KM 0

Azalorea piperrautsetan / Kalabazin krema
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

28 *KCAL.1052
H.C.92 LIP:49 P:48* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin /
Oilasko izter errea pepitoria saltsan
Banilla/txokeko tarrina izozkia

29 *KCAL.349
H.C.46 LIP:7 P:25* KM 0

Dilistak txorizoarekin
Bakailaoa labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

30 *KCAL.981
H.C.112 LIP:33 P:34* EKO

Karakoltoak napolitana erara /
Txerri gisatua saltsa gazi-goazoarekin
Sasoiko fruta

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP:10 P:13* KM 0

Barbarrun txuriak barazkiekin / Errusiar entsalada
Patata tortila labean letxugarekin
Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 *KCAL.889
H.C.105 LIP:27 P:30* EKO

Espirales a la carbonara /
Albóndigas mixtas en salsa española
Fruta de temporada

2 *KCAL.643
H.C.96 LIP:5 P:14* KM 0

Puré de verduras / Acelgas guisadas
Tortilla de patata al horno con champiñones
Fruta de temporada

3 *KCAL.675
H.C.28 LIP:39 P:46* KM 0

Alubias blancas con verduras / Ensalada mixta
Muslo de pollo asado con patatas chips
Yogur

6 *KCAL.889
H.C.105 LIP:27 P:30* EKO

Espirales a la carbonara /
Albóndigas mixtas en salsa española
Fruta de temporada

8 *KCAL.720
H.C.81 LIP:17 P:38* KM 0

Lentejas guisadas /
Bacalao rebozado con mayonesa y lechuga
Fruta de temporada

7 *KCAL.691
H.C.78 LIP:21 P:12* KM 0

Crema de calabacín / Brócoli con refrito
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

9 *KCAL.822
H.C.85 LIP:36 P:22* KM 0

Arroz con tomate casero /
Salchichas de ave con pimientos
Yogur

10 *KCAL.911
H.C.76 LIP:26 P:24* KM 0

Porrupatata / Crema de zanahoria
Filete de cerdo en su jugo con champiñones
Fruta de temporada

13 *KCAL.706
H.C.83 LIP:4 P:18* KM 0

Menestra de verduras / Crema de calabaza
Croquetas de jamón y Huevos con bechamel con lechuga aliñada
Fruta de temporada

16 *KCAL.620
H.C.74 LIP:14 P:44* EKO

Macarrones a la boloñesa /
Merluza al horno en salsa verde
Yogur

14 *KCAL.507
H.C.42 LIP:10 P:25* KM 0

Alubias pintas con verdura / Ensalada ilustrada
Merluza al horno en salsa verde
Fruta en almíbar

17 *KCAL.788
H.C.86 LIP:26 P:31* KM 0

Patatas a la Riojana /
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil
Fruta de temporada

20 *KCAL.834
H.C.85 LIP:27 P:50* KM 0

Estofado de lentejas /
Lomo fresco de cerdo con champiñones
Fruta de temporada

21 *KCAL.528
H.C.77 LIP:16 P:14* KM 0

Puré de calabaza / Pisto
Tortilla francesa con tomate aliñado
Fruta de temporada

22 *KCAL.485
H.C.44 LIP:4 P:34* EKO

Sopa casera de ave con fideos / Ensalada de pasta
Pechuga de pollo con pimientos
Yogur

23 *KCAL.675
H.C.96 LIP:8 P:36* KM 0

Paella de verduras /
Merluza rebozada con mayonesa
Fruta de temporada

24 *KCAL.976
H.C.99 LIP:34 P:36* KM 0

Garbanzos guisados / Ensalada mixta
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

27 *KCAL.737
H.C.91 LIP:11 P:18* KM 0

Coliflor al pimentón / Crema de calabacín
Libritos de jamón y queso con tomate laminado
Fruta de temporada

28 *KCAL.1052
H.C.92 LIP:49 P:48* KM 0

Arroz con tomate casero /
Muslo de pollo asado en pepitoria
Helado vainilla/choco tarrina

29 *KCAL.349
H.C.46 LIP:7 P:25* KM 0

Lentejas con chorizo
Bacalao al horno en salsa Donostiara
Fruta de temporada

30 *KCAL.981
H.C.112 LIP:33 P:34* EKO

Caracolutos a la napolitana /
Guiso de cabezada en salsa agridulce
Fruta de temporada

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP:10 P:13* KM 0

Alubias blancas con verduras / Ensaladilla rusa
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP:10 P:13* KM 0

Alubias blancas con verduras / Ensaladilla rusa
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP:10 P:13* KM 0

Alubias blancas con verduras / Ensaladilla rusa
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 *KCAL.947
H.C.119 LIP.27 P.30*

Pasta sin gluten con tomate casero y queso /
Albóndigas mixtas en salsa española
Fruta de temporada

6 *KCAL.691
H.C.78 LIP.21 P.12*

Crema de calabacín / Brócoli con refrito
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

1

2 *KCAL.643
H.C.96 LIP.5 P.14*

Puré de verduras / Acelgas guisadas
Tortilla de patata al horno con champiñones
Fruta de temporada

3 *KCAL.675
H.C.28 LIP.39 P.46*

Alubias blancas con verduras / Ensalada mixta
Muslo de pollo asado con patatas chips
Yogur

6 *KCAL.947
H.C.119 LIP.27 P.30*

Pasta sin gluten con tomate casero y queso /
Albóndigas mixtas en salsa española
Fruta de temporada

7 *KCAL.691
H.C.78 LIP.21 P.12*

Crema de calabacín / Brócoli con refrito
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

8 *KCAL.673
H.C.67 LIP.10 P.31*

Brócoli con refrito /
Bacalao al horno con mayonesa y lechuga
Fruta de temporada

9 *KCAL.822
H.C.85 LIP.36 P.22*

Arroz con tomate casero /
Salchichas de ave con pimientos
Yogur

10 *KCAL.911
H.C.76 LIP.26 P.24*

Porrapatata / Crema de zanahoria
Filete de cerdo en su jugo con champiñones
Fruta de temporada

13 *KCAL.798
H.C.83 LIP.15 P.17*

Menestra de verduras / Crema de calabaza
Croquetas de jamón sin gluten con lechuga aliñada
Fruta de temporada

14 *KCAL.507
H.C.42 LIP.10 P.25*

Alubias pintas con verdura / Ensalada ilustrada
Merluza al horno en salsa verde
Fruta en almíbar

15 *KCAL.675
H.C.79 LIP.19 P.41*

Pasta sin gluten a la boloñesa /
Estofado de pavo
Yogur

16 *TXINPUM EGUNA*

Hummus de guisantes con nachos /
Fajitas de ternera sin gluten
Fruta con chocolate

17 *KCAL.788
H.C.86 LIP.26 P.31*

Patatas a la Riojana /
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil
Fruta de temporada

20 *KCAL.810
H.C.74 LIP.26 P.36*

Vainas con refrito /
Lomo fresco de cerdo con champiñones
Fruta de temporada

21 *KCAL.528
H.C.77 LIP.16 P.14*

Puré de calabaza / Pisto
Tortilla francesa con tomate aliñado
Fruta de temporada

22 *KCAL.485
H.C.44 LIP.4 P.34*

Sopa casera de ave con fideos sin gluten / Ensalada de pasta sin gluten
Pechuga de pollo con pimientos
Yogur

23 *KCAL.681
H.C.96 LIP.11 P.29*

Paella de verduras /
Merluza al horno con mayonesa
Fruta de temporada

24 *KCAL.976
H.C.99 LIP.34 P.36*

Garbanzos guisados / Ensalada mixta
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

27 *KCAL.762
H.C.81 LIP.20 P.16*

Coliflor al pimentón / Crema de calabacín
Croquetas de jamón sin gluten con tomate laminado
Fruta de temporada

28 *KCAL.1052
H.C.92 LIP.49 P.48*

Arroz con tomate casero /
Muslo de pollo asado en pepitoria
Helado vainilla/choco tarrina

29 *KCAL.349
H.C.46 LIP.7 P.25*

Patatas guisadas
Bacalao al horno en salsa Donostiarra
Fruta de temporada

30 *KCAL.1039
H.C.126 LIP.33 P.34*

Pasta sin gluten napolitana /
Guiso de cabezada en salsa agrídulce
Fruta de temporada

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP.10 P.13*

Alubias blancas con verduras / Ensaladilla rusa
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5 *KCAL.947
H.C.119 LIP.27 P.30*

Pasta (gluten gabea) etxeko tomate eta gaztarekin /
Haragi albondiga Espainiar saltsan
Sasoiko fruta

6 *KCAL.691
H.C.78 LIP.21 P.12*

Kalabazin krema / Brokolia olio erreaz
Frantziar tortila pistoarekin
Sasoiko fruta

1

2 *KCAL.643
H.C.96 LIP.5 P.14*

Barazki purea / Zerba gisatuak
Patata tortila labean perretxikoeekin
Sasoiko fruta

3 *KCAL.675
H.C.28 LIP.39 P.46*

Barbarrun txuriak barazkiekin / Entsalada mistoa
Oilasko izter errea Txips patatekin
Jogurta

6 *KCAL.947
H.C.119 LIP.27 P.30*

Pasta (gluten gabea) etxeko tomate eta gaztarekin /
Haragi albondiga Espainiar saltsan
Sasoiko fruta

7 *KCAL.691
H.C.78 LIP.21 P.12*

Kalabazin krema / Brokolia olio erreaz
Frantziar tortila pistoarekin
Sasoiko fruta

8 *KCAL.673
H.C.67 LIP.10 P.31*

Brokolia olio erreaz /
Bakailaoa labean maionesa eta letxugarekin
Sasoiko fruta

9 *KCAL.822
H.C.85 LIP.36 P.22*

Arroza etxeko tomatearekin /
Hegazti saltxitxak piperrekin
Jogurta

10 *KCAL.911
H.C.76 LIP.26 P.24*

Porrupatata / Azenario krema
Txerri xerra bere zukuari perretxikoeekin
Sasoiko fruta

13 *KCAL.798
H.C.83 LIP.15 P.17*

Barazki menestra / Kalabaza krema
Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak letxuga ozpinduarekin
Sasoiko fruta

14 *KCAL.507
H.C.42 LIP.10 P.25*

Babarrun gorriak barazkiekin / Entsalada ilustratua
Legatza labean saltsa berdean
Fruta almibarrean

15 *KCAL.675
H.C.79 LIP.19 P.41*

Pasta (gluten gabea) bolonesa erara /
Indioilar gisatua
Jogurta

16 **TXINPUM EGUNA**

Ilar hummusa natxoekin /
Glutenik gabeko txahalki fajitak
Fruta txokolatearekin

17 *KCAL.788
H.C.86 LIP.26 P.31*

Patatak Errioxar erara /
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin
Sasoiko fruta

20 *KCAL.810
H.C.74 LIP.26 P.36*

Lekak olio erreaz /
Txerri xolomo freskoa perretxikoeekin
Sasoiko fruta

21 *KCAL.528
H.C.77 LIP.16 P.14*

Kalabaza purea / Pistoa
Frantziar tortila tomate ozpinduarekin
Sasoiko fruta

22 *KCAL.485
H.C.44 LIP.4 P.34*

Etxeko hegazti zopa glutenik gabeko fideoekin / Pasta
entsalada gluten gabea
Oilasko bularkia piperrekin
Jogurta

23 *KCAL.681
H.C.96 LIP.11 P.29*

Barazki paella /
Legatza labean maionesarekin
Sasoiko fruta

24 *KCAL.976
H.C.99 LIP.34 P.36*

Garbatzu gisatuak / Entsalada mistoa
Hanburgesa jardinerara
Sasoiko fruta

27 *KCAL.762
H.C.81 LIP.20 P.16*

Azalorea piperrautsetan / Kalabazin krema
Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

28 *KCAL.1052
H.C.92 LIP.49 P.48*

Arroza etxeko tomatearekin /
Oilasko izter errea pepitoria saltsan
Banilla/txokeko tarrina izozkia

29 *KCAL.349
H.C.46 LIP.7 P.25*

Patata erregosiak
Bakailaoa labean Donostierra saltsan
Sasoiko fruta

30 *KCAL.1039
H.C.126 LIP.33 P.34*

Pasta (gluten gabea) napolitana erara /
Txerri gisatua saltsa gazi-gozoarekin
Sasoiko fruta

31 *KCAL.502
H.C.81 LIP.10 P.13*

Barbarrun txuriak barazkiekin / Errusiar entsalada
Patata tortila labean letxugarekin
Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2 <i>KCAL.418 H.C.63 LIP4 P.10</i> Puré de verduras Tortilla de patata al horno con champiñones Fruta de temporada	3 <i>KCAL.439 H.C.19 LIP26 P.30</i> Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado con patatas chips Yogur
6 <i>KCAL.578 H.C.69 LIP18 P.20</i> Espirales a la carbonara Albóndigas mixtas en salsa española Fruta de temporada	EKO	7 <i>KCAL.450 H.C.51 LIP14 P.8</i> Crema de calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	NM 0	8 <i>KCAL.468 H.C.53 LIP12 P.25</i> Lentejas guisadas Bacalao rebozado con mayonesa y lechuga Fruta de temporada
13 <i>KCAL.459 H.C.54 LIP3 P.12</i> Menestra de verduras Croquetas de jamón y Huevos con bechamel con lechuga aliñada Fruta de temporada	NM 0	14 <i>KCAL.330 H.C.28 LIP7 P.17</i> Alubias pintas con verdura Merluza al horno en salsa verde Fruta en almíbar	NM 0 	15 <i>KCAL.403 H.C.49 LIP10 P.29</i> Macarrones a la boloñesa Estofado de pavo Yogur
20 <i>KCAL.543 H.C.56 LIP18 P.33</i> Estofado de lentejas Lomo fresco de cerdo con champiñones Fruta de temporada	NM 0	21 <i>KCAL.344 H.C.51 LIP11 P.10</i> Puré de calabaza Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada	NM 0	16 <i>KCAL.333 H.C.26 LIP9 P.15</i> Puré de verduras Ternera guisada Fruta con chocolate
27 <i>KCAL.480 H.C.60 LIP8 P.12</i> Coliflor al pimentón Libritos de jamón y queso con tomate laminado Fruta de temporada		28 <i>KCAL.684 H.C.60 LIP32 P.32</i> Arroz con tomate casero Muslo de pollo asado en pepitoria Helado vainilla/choco tarrina		23 <i>KCAL.439 H.C.63 LIP6 P.24</i> Paella de verduras Merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada
		29 <i>KCAL.447 H.C.54 LIP10 P.28</i> Lentejas con chorizo Bacalao al horno en salsa Donostiarra Fruta de temporada	NM 0 	24 <i>KCAL.635 H.C.65 LIP23 P.24</i> Garbanzos guisados Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada
				31 <i>KCAL.327 H.C.53 LIP7 P.9</i> Alubias blancas con verduras Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada

Menús elaborados por Askora siguiendo las peticiones de Mary Ward

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2 *KCAL409
H.C.31 LIP.15 P.26* KM 0

Dilista barazkitxoekin
Txerri xolomo freskoa piperrekin
Jogurt naturala azukre gabea

3 *KCAL.245
H.C.15 LIP.2 P.16* KM 0

Azalorea olio erreaz
Oilasko bularkia enpanatua letxugarekin
Jogurt naturala azukre gabea

4 *KCAL.320
H.C.37 LIP.5 P.19* KM 0

Paella mistoa
Legatza labean bizkaitar erara
Jogurt naturala azukre gabea

5 *KCAL.294
H.C.21 LIP.16 P.10* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin
Hegazti saltxitxak etxeko saltsan
Jogurt naturala azukre gabea

8 *KCAL.452
H.C.36 LIP.7 P.16* KM 0

Ilarrak urdaiazpikoarekin
Urdaiazpiko kroketak eta Arrautzak bexamelarekin letxuga ozpinduarekin
Jogurt naturala azukre gabea

9 *KCAL.343
H.C.42 LIP.13 P.15* EKO KM 0

Kiribilkiak etxeko tomate eta gaztarekin
Frantziar tortila perretxikoekin
Jogurt naturala azukre gabea

10 *KCAL.318
H.C.25 LIP.9 P.11* KM 0

Lekak patat eta azenarioarekin
Haragi albondiga ehiza saltsan
Jogurt naturala azukre gabea

11 *KCAL.472
H.C.30 LIP.20 P.31* KM 0

Eltzeko dilistak
Oilasko izter errea piperradarekin
Jogurt naturala azukre gabea

12 *KCAL.292
H.C.36 LIP.5 P.20* EKO KM 0

Arroza pistoarekin
Legatza arrautzetatua maionesa eta letxugarekin
Jogurt naturala azukre gabea

15 *KCAL.246
H.C.36 LIP.4 P.9* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin
Patata tortila labean letxugarekin
Jogurt naturala azukre gabea

16 *KCAL.253
H.C.21 LIP.5 P.15* KM 0

Babarrun gorriak barazkiekin
Bakailaoa labean Donostiarra saltsan
Jogurt naturala azukre gabea

17 *KCAL.299
H.C.24 LIP.12 P.8* KM 0

Barazki askotariko purea
Saltxitxak Txips patatekin
Jogurt naturala azukre gabea

18 *KCAL.296
H.C.38 LIP.6 P.20* KM 0

3 deliziadun arroza
Legatza arrautzetatua perretxikoekin
Jogurt naturala azukre gabea

19 *KCAL.303
H.C.30 LIP.8 P.24* KM 0

Dilista barazkitxoekin
Oilasko bularkia piper konfitatuekin
Jogurt naturala azukre gabea

22 *KCAL.360
H.C.22 LIP.11 P.14* KM 0

4 barazkietako krema
Hamburgesa jardinerara
Jogurt naturala azukre gabea

23 *KCAL.296
H.C.39 LIP.11 P.12* EKO KM 0

Makarroiak milanesa erara
Frantziar tortila letxugarekin
Jogurt naturala azukre gabea

24 *KCAL.385
H.C.31 LIP.9 P.17* KM 0

Porrupatata
Oilasko gisatua
Jogurt naturala azukre gabea

25 *KCAL.412
H.C.35 LIP.16 P.21* KM 0

Garbantzuak barazkiekin
Txerri ontzutua arrautzetatua piperrekin
Jogurt naturala azukre gabea

26 *KCAL.352
H.C.41 LIP.12 P.17* EKO KM 0

Arroza etxeko tomatearekin
Bakailaoa labean piperradarekin
Jogurt naturala azukre gabea

29 *KCAL.250
H.C.37 LIP.7 P.9* KM 0

Romaneskoa baratxuri kutsuarekin
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin
Jogurt naturala azukre gabea

30 *KCAL.336
H.C.36 LIP.12 P.19* EKO KM 0

Karakoltxoak napolitana erara
Legatza labean saltsa berdean
Jogurt naturala azukre gabea

LUNES

1

MARTES

2 *KCAL409
H.C.31 LIP:15 P:26* KM 0

Lentejas con verduras
🍌
Lomo fresco de cerdo con pimientos
Yogur natural sin azúcar
🍌

MIÉRCOLES

3 *KCAL.245
H.C.15 LIP:2 P:16* KM 0

Coliflor con refrito
Pechuga de pollo empanada con lechuga
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

JUEVES

4 *KCAL.320
H.C.37 LIP:5 P:19* KM 0 🌱

Paella mixta
🍌
Merluza al horno a la vizcaina
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

VIERNES

5 *KCAL.294
H.C.21 LIP:16 P:10* EKO KM 0

Sopa casera de fideos
🍌
Salchichas de ave en salsa casera
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

8 *KCAL.452
H.C.36 LIP:7 P:16* KM 0

Guisantes con jamón
Croquetas de jamón y Huevos con bechamel con lechuga aliñada
🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

9 *KCAL.343
H.C.42 LIP:13 P:15* EKO KM 0

Espirales con tomate casero y queso
🍌 🍌 🍌
Tortilla francesa con champiñones
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

10 *KCAL.318
H.C.25 LIP:9 P:11* KM 0

Vainas con patatas y zanahoria
🍌
Albóndigas mixtas en salsa cazadora
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

11 *KCAL.472
H.C.30 LIP:20 P:31* KM 0

Lentejas guisadas
🍌
Muslo de pollo asado con piperrada
Yogur natural sin azúcar
🍌

12 *KCAL.292
H.C.36 LIP:5 P:20* 🌱 KM 0

Arroz con pisto
Merluza rebozada con mayonesa y lechuga
🍌 🍌 🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

15 *KCAL.246
H.C.36 LIP:4 P:9* EKO KM 0

Sopa casera de fideos
🍌
Tortilla de patata al horno con lechuga
🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

16 *KCAL.253
H.C.21 LIP:5 P:15* KM 0 🌱

Alubias rojas con verdura
🍌
Bacalao al horno en salsa Donostiarra
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

17 *KCAL.299
H.C.24 LIP:12 P:8* KM 0

Puré de verduras variadas
🍌
Salchichas con patatas chips
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

18 *KCAL.296
H.C.38 LIP:6 P:20* 🌱 KM 0

Arroz tres delicias
🍌
Merluza rebozada con champiñones
🍌 🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

19 *KCAL.303
H.C.30 LIP:8 P:24* KM 0

Lentejas con verduritas
🍌
Pechuga de pollo con pimientos confitados
Yogur natural sin azúcar
🍌

22 *KCAL.360
H.C.22 LIP:11 P:14* KM 0

Crema de 4 verduras
Hamburguesa a la jardinera
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

23 *KCAL.296
H.C.39 LIP:11 P:12* EKO KM 0

Macarrones a la milanesa
🍌 🍌 🍌
Tortilla francesa con lechuga
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

24 *KCAL.385
H.C.31 LIP:9 P:17* KM 0

Porrupatata
🍌
Pollo guisado
Yogur natural sin azúcar
🍌

25 *KCAL.412
H.C.35 LIP:16 P:21* KM 0

Garbanzos con verduras
Lomo adobado rebozado con pimientos
🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

26 *KCAL.352
H.C.41 LIP:12 P:17* 🌱 KM 0

Arroz con tomate casero
Bacalao al horno con piperrada
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

29 *KCAL.250
H.C.37 LIP:7 P:9* KM 0

Romanescu al ajillo
🍌
Libritos de jamón y queso con lechuga
🍌 🍌 🍌 🍌 🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌

30 *KCAL.336
H.C.36 LIP:12 P:19* EKO 🌱 KM 0

Caracolutos a la napolitana
🍌
Merluza al horno en salsa verde
🍌
Yogur natural sin azúcar
🍌