

AFARI OSAGARRIAK

AUKERAK

Entsalada mistoa (letxuga, cherry tomate, hegazuza, arrautza, azenarioa, tipula, piper berdea, ahuakatea, olibak, intxaurreak, patata).

Beste osagai batzuk: piper berdea edo gorria, artoa, ki-noa, olibak, ahuakatea...

Osagai proteikoak: oilaskoa, bakailaoa plantxan, gulak, txatka atunarekin, tofua, burgosko gazta, indoiolar bularkia.



PLATER BAKARRAK

Ilarrak urdaiazpikoarekin eta arrautza egosiarekin.'

Orburuak urdaiazpikoarekin eta arrautza egosiarekin.'

Kuskusa barazkiekin, garbantzua.'

Kuskusa barazkiekin eta oilas-koarekin.

CENAS COMPLEMENTARIAS

OPCIONES

Ensalada mixta (lechuga, tomate cherry, bonito, huevo, zanahoria, cebolla, pimiento verde, aguacate, olivas, nueces, patata).

Otros ingredientes: pimiento verde o rojo, maíz, quinoa, aceitunas, aguacate...

Ingredientes proteicos: pollo, bacalao a la plancha, gulas, chatka con atún, tofu, queso de burgos, pechuga de pavo.

KIROL ZERBITZUA

ENTRENAMENDU TALDEAK

Astean zehar kirolen batean jokatu nahi baduzu sortu ezazu zure lankide taldea eta kirol zerbitzuak baliabideak jarriko dizkizu.

ENTRENATZAILE PERTSONALA (zerbitzu berria)

Jarduera fisikoa erregulartasunez praktikatzera bultzatu nahi zaitugu. Horretarako, zuri egokitutako entrenamendu planing bat egiteko prest gaude.

KIROL ABONUAK

Udal kiroldegietako abonua txartela Kirol Zerbitzuaren bitartez egin ahal duzu.

GIMNASIOETAN IZEN EMATEAK

Sasoia mantendu edo hobetu nahi baduzu Arrasate, Eskoriatza, Aretxabaleta eta Donostiako gimnasioetan aritzeko eskaintza zabala daukazu.

ENPRESA LASTERKETAK

Mondragon Unibertsitatearen izenean parte hartzeko prest zaude? Ordezkaritza bila gaitza: enpresa arteko lasterketa, lasterketa solidarioa...

SERVICIO DE DEPORTES

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

Si quieres practicar un deporte durante la semana, crea tu propio equipo, y el Servicio de Deportes de pondrá recursos.

ENTRENADOR PERSONAL (nuevo servicio)

Te animamos a que practiques actividad física regularmente. Estamos a tu disposición para prepararte un plan de entrenamiento personalizado.

ABONOS DEPORTIVOS

Puedes hacer una tarjeta deportiva en el centro deportivo municipal a través del Servicio de Deportes.

INSCRIPCIONES DE GIMNASIO

Si quieres mantener o mejorar la forma, tienes una amplia oferta en los gimnasios de Arrasate, Eskoriatza, Aretxabaleta y Donostia.

CARRERAS DE EMPRESA

¿Estás listo/a para participar en nombre de la Mondragon Unibertsitatea? Estamos buscando representantes, para carreras de empresas, carreras solidarias ...



URTEKO LEHEN ERRONKA: Aste Bateko Menu Osasungarria

PRIMER RETO DEL AÑO: Menú Semanal Saludable



ASTELEHENA

MENU OSOA

Kuiatxo purea.

Oilasko edo indioilar bularkia (plantxan edo birri-
nezteka), piper gorriekin.

1-2 mandarina.

Zekale ogiaren xerra bat,
zereal askokoa edo espel-
tazkoa.

PLATER BAKARRA

Entsalada mistoa (letxuga,
cherry tomatea, atuna,
arrautza, gazta arraspatua
eta intxaurreak).

LUNES

MENÚ COMPLETO

Puré de calabacín.

Pechuga de pollo o pavo
(plancha o empanada) con
guarnición de pimientos
rojos.

1-2 mandarinas.

Una rodaja de pan de
centeno multicereales o
espelta.

PLATO ÚNICO

Ensalada mixta (lechuga,
tomate cherry, atún, huevo,
queso rallado y nueces).

ASTEAZKENA

MENU OSOA

Arroz integrala barazkiekin
(edo kinoa barazkiekin).

Legatza saltsan, plantxan
edo arrautza-irinetan
pasatuta.

Madaria.

PLATER BAKARRA

Arroz integrala baraz-
kiekin.

4-5 intxarur jogurt ekolo-
gikoarekin.

MIÉRCOLES

MENÚ COMPLETO

Arroz integral con
verduras (o quinoa con
verduras).

Merluza en salsa, a la plan-
cha o rebozada.

Una pera.

PLATO ÚNICO

Arroz integral con ver-
duras.

4-5 nueces con yogur
ecológico.

OSTEGUNA

MENU OSOA

Pasta barazkiekin.

Bakailaoa tomatearekin.

Kiwia.

PLATER BAKARRA

Pasta integrala tomate
eta barazkiekin; izokin
zatiekin, atunarekin edo
karbonara erara.

Ahuntz gazta ekologikoa,
50 g.

JUEVES

MENÚ COMPLETO

Pasta con verduras.

Bacalao con tomate.

1 kiwi.

PLATO ÚNICO

Pasta integral con tomate
y verduras; con trozos de
salmón, atún, o carbonara.

Queso de cabra ecológico
50 gr.



ASTEARTEA

MENU OSOA

Babarrun gorriak azarekin.

Berakatz freskoen
nahaskia.

Sagarra.

PLATER BAKARRA

Babarrunak (gorriak edo
zuriak).

Burgosko gazta 50 g + 4
intxaurre edo membrilloa.

MARTES

MENÚ COMPLETO

Alubias rojas con berza.

Revuelto de ajos frescos.

1 manzana.

PLATO ÚNICO

Alubias (rojas o blancas).

Queso de burgos 50 gr + 4
nueces o membrillo).

OSTIRALA

MENU OSOA

Porrusalda.

Indioilar eta ziazerba han-
burgesak, txanpinoiekin.

Errege sagarraren konpota.

PLATER BAKARRA

Barazti purea.

Untxia saltsan.

Mahats zuria.

VIERNES

MENÚ COMPLETO

Porrusalda.

Hamburguesa de pavo y
espinacas con guarnición
de champiñones.

1 compota de manzana
reineta.

PLATO ÚNICO

Puré de verdura.

Conejo en salsa.

Uva blanca.