



## SUKALDEAN BREAKFAST

Breakfast is the most important meal of the day because it provides the energy and nutrients the body needs to start the day, and helps reorganize the metabolic changes that have occurred during the night.

It is recommended to first consume **FRUIT**, either in its original form or as juice, for its contribution in water, fructose (fast absorbing carbohydrate), fibre, and in vitamins and minerals.

Secondly, it's a good idea to consume **DAIRY**, in the form of yogurt, cheese, etc. The most important property of this food group is calcium, and proteins of high biological value. They also contain significant amounts of vitamins A, D, B12 and other minerals such as phosphorous.

Likewise, this group is usually accompanied by **GRAINS**, in the form of flakes or bread. This group provides us with slowly absorbed carbohydrates, providing the energy that we need throughout the morning.

Lastly, breakfast can be completed with foods rich in protein, be it eggs or cold cuts and fatty foods such as nuts or extra virgin olive oil.

## PETITS DÉJEUNERS SUKALDEAN

*Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée car il apporte l'énergie et les nutriments nécessaires à l'organisme pour commencer la journée et contribue à rééquilibrer les variations métaboliques qui se sont produites durant la nuit.*

*Il est conseillé de consommer d'abord les **FRUITS**, nature ou sous forme de jus, à cause de leur apport en eau, fructose (glucide à absorption rapide), fibres, vitamines et minéraux.*

*Ensuite, les **PRODUITS LAITIERS**, sous forme de yaourt, fromage, etc. La principale propriété de ce groupe d'aliments est le calcium et les protéines à haute valeur biologique. Ils contiennent aussi des quantités importantes de vitamines A, D, B12 et d'autres minéraux comme le phosphore.*

*Ce groupe s'accompagne aussi souvent de **CÉRÉALES**, sous forme de flocons ou de pain, qui nous apportent les hydrates de carbone à absorption lente et vont nous donner l'énergie nécessaire pour toute la matinée.*

*Enfin, le petit déjeuner peut se compléter d'aliments riches en protéines, comme les œufs ou la charcuterie, et d'aliments gras comme les fruits secs ou l'huile d'olive vierge.*





## IN ALL THE OPTIONS DANS TOUT LES OPTIONS

Coffee and teas  
*Café et infusions*

Butter roll  
*Brioche*

Jams  
*Confitures*

Homemade whipped butter  
*Beurre maison*

Extra virgin olive oil  
*Huile d'olive vierge*



## IGELDO FUNICULAR RIDE

Energy Breakfast

## ASCENSION EN FUNICULAIRE À IGELDO

Petit déjeuner Energy

A substantial source of energy for a day of  
kicking around the city

*Nous avons pensé à un grand apport d'énergie pour affronter une  
journée à vous promener dans toute la ville*

Seasonal fruit  
*Fruit de saison*

Strawberry, Banana and Apple smoothie  
*Smoothie fraise, banane et pomme*

Brownie  
*Brownie*

Plain yogurt with cereal  
*Yaourt nature et céréales*

Capela cheese with quince and walnuts  
*Fromage Campo Capela avec de la pâte de coings et des noix*

Coppa Ibérica Joselito (cured ham)  
*Coppa ibérique Joselito*

Grated tomato  
*Tomate râpée*

Roll  
*Pain*

Sous vide poached egg with Hollandaise sauce  
*Oeuf poché à la sauce hollandaise*





## **A WALK ALONG LA CONCHA**

Classic Breakfast

## **PROMENADE SUR LA CONCHA**

Petit déjeuner Classique

A traditional breakfast with easy-to-digest foods for a leisurely day enjoying the surroundings  
*Un petit déjeuner traditionnel avec des aliments faciles à digérer pour profiter du cadre en toute sérénité*

Seasonal fruit

*Fruit de saison*

Orange juice

*Jus d'orange*

Plain yogurt with cereal

*Yaourt nature et céréales*

Mini-croissant

*Mini-croissant*

Cooked ham

*Jambon cuit*

Fresh goat cheese

*Fromage frais de chèvre*

Potato omelette

*Omelette aux pommes de terre*

Roll

*Pain*

---

## **SURFING ZURRIOLA**

Healthy Breakfast

## **SURFING ZURRIOLA**

Petit déjeuner Healthy

Offers a lighter option with foods rich in protein and natural antioxidants  
*Une alternative plus légère avec des aliments riches en protéines et des antioxydants naturels*

Seasonal fruit

*Fruit de saison*

Detox juice - spinach, cucumber, lemon and ginger

*Jus détox aux épinards, concombre, citron et gingembre*

Skimmed plain yogurt with açai and chia

*Yaourt nature écrémé aux graines d'açaï et de chia*

Carrot cake

*Gâteau aux carottes*

Turkey

*Jambon de dinde*

Toast with avocado, salmon and arugula

*Toast végétal à l'avocat au saumon et à la roquette*

Fruit makis (2U)

*Makis aux fruits (2U)*

Zucchini scramble

*Œufs brouillés aux courgettes*

Roll

*Pain*





## **OUT FOR PINTXOS IN THE PARTE VIEJA**

Fingerfood breakfast

### **TAPAS DANS LA VIEILLE VILLE**

Petit déjeuner Fingerfood

This offers miniature preparations to be enjoyed from the hand to the mouth, as in our bars  
*Cette proposition contient des préparations en miniature à prendre avec les doigts et à déguster en une seule bouchée, comme dans nos bars*

Seasonal fruit

*Fruit de saison*

Mango, orange and apple smoothie

*Smoothie mangue, orange et pomme*

Gateau Basque

*Gâteau Basque*

Chocolate croissant

*Pantxocolate (petit pain carré fourré au chocolat)*

Gazta Infernuko

*Fromage Infernuko Gazta*

Iberian ham with tomato emulsion

*Jambon ibérique et émulsion de tomate*

Omelette makis (2U)

*Makis d'omelette(2U)*

Mushrooms and salmon on sunflower-seed bread

*Pain aux graines de tournesol garni de cèpes et de saumon*

---

## **CHILDREN'S BREAKFAST**

(3 to 12)

### **PETIT DÉJEUNER JUNIOR**

(3 - 12)

So that the little ones take their time at the most important meal of the day, with the family

*Pour que les plus jeunes prennent le temps de savourer le repas le plus important de la journée, en famille*

Seasonal fruit

*Fruit de saison*

Milk with cocoa powder

*Lait avec du cacao en poudre*

Bun with cocoa cream

*Brioche à la crème de cacao*

Cereal with milk

*Céréales avec du lait*

Chocolate cake

*Gâteau au chocolat*

Plain yogurt with honey or sugar

*Yaourt nature avec du miel ou du sucre*

