



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b>		<b>2</b> Kcal 892 HC 122 Lip 33 Prot 32		<b>3</b> Kcal 796 HC 102 Lip 19 Prot 52	
				JAIA FIESTA		Kirikilak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada	
						Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo		Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	
<b>6</b> Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44		<b>7</b> Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22		<b>8</b> Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37		<b>9</b> Kcal 772 HC 94 Lip 25 Prot 45		<b>10</b> Kcal 890 HC 97 Lip 38 Prot 40	
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada		Haragi-paella Saxoniako solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada		Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Patatas a la riojana Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon Natillas		Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo		Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur		Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta		Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
<b>13</b> Kcal 865 HC 56 Lip 47 Prot 57		<b>14</b> Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48		<b>15</b> Kcal 749 HC 93 Lip 34 Prot 25		<b>16</b> Kcal 689 HC 83 Lip 32 Prot 20		<b>17</b> Kcal 744 HC 114 Lip 13 Prot 47	
Barazki-menestra Oilasko-izterra errea piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Muslo de pollo asado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie		Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada		Hegazti-zopa fideoekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada		Makarroiak tomatearekin Indioilar blanketak anana eta patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur		Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	
<b>20</b> Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34		<b>21</b> Kcal 907 HC 122 Lip 27 Prot 50		<b>22</b> Kcal 840 HC 107 Lip 24 Prot 52		<b>23</b> Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31		<b>24</b> Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada		Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo ontzutua patata frijituekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Yogur bebible		Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-hanburgesa landare salteatuarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada		Patata gisatuak Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta		Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur		Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	
<b>27</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46		<b>28</b> Kcal 832 HC 132 Lip 29 Prot 16		<b>29</b> Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57		<b>30</b> Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44		<b>31</b> Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27	
Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur		Barazki-paella San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal San jacoboa con ensalada Fruta de temporada		Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta de temporada		Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada		Makarroi integralak tomatekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo		Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur		Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo		Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales



Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu  
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.