



january - enero 2023

| ASTELEHENA / LUNES | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | ASTEAZKENA / MIÉRCOLES | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | | | | | | | |
|---|------|-----|------|---|-----------|------|-----|--|-----|-----------|------|---|------|-----|-----------|---|-----|------|-----|-----------|------|-----|----|------|----|
| 2 | Kcal | 657 | HC | 77 | 3 | Kcal | 703 | HC | 86 | 4 | Kcal | 749 | HC | 117 | 5 | Kcal | 820 | HC | 94 | 6 | | | | | |
| | Lip | 20 | Prot | 45 | | Lip | 16 | Prot | 55 | | Lip | 22 | Prot | 25 | | Lip | 21 | Prot | 67 | | | | | | |
| Porru- eta ziazerba-krema Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Bacalao en salsa verde Fruta fresca | | | | Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatuta patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo | | | | Makarroiak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca | | | | JAIA FIESTA | | | | | | | | | |
| 9 | Kcal | 741 | HC | 72 | 10 | Kcal | 763 | HC | 108 | 11 | Kcal | 748 | HC | 89 | 12 | Kcal | 806 | HC | 74 | 13 | Kcal | 822 | HC | 85 | |
| | Lip | 37 | Prot | 33 | | Lip | 24 | Prot | 33 | | Lip | 28 | Prot | 39 | | Lip | 42 | Prot | 28 | | | Lip | 23 | Prot | 70 |
| Porrusalda krema Txahal-hanburgesa 100% entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca | | | | Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca | | | | Patatak errioxar erara Izokin amuarraina freskoa barazki saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca en salsa de verduras Fruta fresca | | | | Lekak patatekin Albondigak txanpinoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca | | | | Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible | | | | | | | | | |
| 16 | Kcal | 376 | HC | 66 | 17 | Kcal | 739 | HC | 82 | 18 | Kcal | 657 | HC | 77 | 19 | Kcal | 671 | HC | 103 | 20 | Kcal | 860 | HC | 88 | |
| | Lip | 7 | Prot | 13 | | Lip | 27 | Prot | 45 | | Lip | 24 | Prot | 36 | | Lip | 15 | Prot | 36 | | | Lip | 29 | Prot | 66 |
| Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labean Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno Fruta fresca | | | | Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Aihoria Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Natillas | | | | Patata gisatuak Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca | | | | Makarroiak tomatearekin Indioilar bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca | | | | Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca | | | | | | | | | |
| 23 | Kcal | 684 | HC | 80 | 24 | Kcal | 743 | HC | 118 | 25 | Kcal | 0 | HC | 0 | 26 | Kcal | 645 | HC | 67 | 27 | Kcal | 845 | HC | 115 | |
| | Lip | 24 | Prot | 37 | | Lip | 19 | Prot | 30 | | Lip | 0 | Prot | 0 | | Lip | 23 | Prot | 36 | | | Lip | 30 | Prot | 32 |
| Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta fresca | | | | Haragi-paella Legatza errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la riojana Fruta fresca | | | | Dilistak bertako barazkiekin Hanburgesa jardinera erara Jogurta Lentejas con verduras locales Hamburguesa a la jardinera Yogur | | | | Barazki-menestra Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca | | | | Makarroiak italiar erara Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca | | | | | | | | | |
| 30 | Kcal | 855 | HC | 84 | 31 | Kcal | 610 | HC | 67 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Lip | 31 | Prot | 63 | | Lip | 20 | Prot | 44 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible | | | | Porru- eta ziazerba-krema Txahal-gisatua txanpinoiekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera con champiñones Fruta fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.