



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	3 Kcal 689 HC 82 Lip 32 Prot 20
		JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Porrusalda krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 878 HC 113 Lip 35 Prot 32	7 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	8 Kcal 827 HC 81 Lip 30 Prot 61	9 Kcal 681 HC 92 Lip 15 Prot 42	10 Kcal 695 HC 79 Lip 32 Prot 22
Makarroiak tomatearekin Hamburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Macarrones con tomate Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Arrain freskoa maionesarekin Aihoria Lentejas con verduras locales Pescado fresco con mahonesa Natillas	Barazki-menestra Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 786 HC 76 Lip 24 Prot 71	14 Kcal 888 HC 93 Lip 47 Prot 21	15 Kcal 657 HC 74 Lip 25 Prot 36	16 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	17 Kcal 989 HC 140 Lip 35 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con patatas Quesitos la vaca que rie	Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Legatza meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza meniere Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Txerri-giarra patatekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Guiarra de cerdo con patatas Fruta de temporada
20 Kcal 632 HC 85 Lip 21 Prot 29	21 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	22 Kcal 737 HC 70 Lip 27 Prot 57	23 Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	24 Kcal 927 HC 125 Lip 33 Prot 35
Patata gisatuak Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Patatas guisadas Merluza a la riojana Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Makarroiak bolognesa Legatza barazki saltsan piperradarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada	Haragi-paella Txahal-xerra patatekin Sasoiko fruta Paella de carne Filete de ternera con patatas Fruta de temporada
27 Kcal 761 HC 80 Lip 24 Prot 59	28 Kcal 709 HC 80 Lip 29 Prot 30	29 Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32	30 Kcal 572 HC 68 Lip 20 Prot 33	31 Kcal 921 HC 98 Lip 29 Prot 66
Marmitakoa Txahal-gisatua txanpinoiekin Jogurta Marmitako Guisado de ternera con champiñones Yogur	Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada

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.

