






















ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>3</b>	Kcal	851	HC	126	<b>4</b>	Kcal	762	HC	105	<b>5</b>	Kcal	799	HC	84	<b>6</b>	Kcal	645	HC	76	<b>7</b>	Kcal	804	HC	112
	Lip	30	Prot	25		Lip	27	Prot	42		Lip	26	Prot	61		Lip	29	Prot	24		Lip	16	Prot	57
 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca					<b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Jogurra</b> Garbanzos con calabaza local Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur					 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko izterra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta fresca					 <b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa marinel saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta					<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur					<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo					<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				
<b>10</b>	Kcal	807	HC	133	<b>11</b>	Kcal	838	HC	104	<b>12</b>	Kcal	587	HC	75	<b>13</b>	Kcal	783	HC	122	<b>14</b>	Kcal	828	HC	88
	Lip	16	Prot	32		Lip	29	Prot	44		Lip	16	Prot	37		Lip	19	Prot	37		Lip	37	Prot	41
 <b>Lekak patatekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta fresca					 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Helado					 <b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko petxuga patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca					 <b>Barazki paela</b> <b>Txahal xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca					<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca				
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Krema - Haragi - Fruta</b> Crema - Carne - Fruta					<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta					<b>Entsalada - Arraina - Esnekia</b> Ensalada - Pescado - Lácteo					<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur				
<b>17</b>	Kcal	764	HC	109	<b>18</b>	Kcal	705	HC	109	<b>19</b>	Kcal	680	HC	78	<b>20</b>	Kcal	763	HC	99	<b>21</b>	Kcal	797	HC	110
	Lip	29	Prot	23		Lip	15	Prot	33		Lip	22	Prot	45		Lip	18	Prot	32		Lip	24	Prot	41
 <b>Arrozeko entsalada</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Sopa de ave con fideos Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible					 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Filete ruso con champiñones Fruta fresca					<b>Integral makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur					<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta					<b>Arroza - Arrautz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo					<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				
<b>24</b>	Kcal	775	HC	70	<b>25</b>	Kcal	1085	HC	101	<b>26</b>	Kcal	665	HC	56	<b>27</b>	Kcal	808	HC	94	<b>28</b>	Kcal	692	HC	113
	Lip	44	Prot	27		Lip	60	Prot	40		Lip	22	Prot	57		Lip	33	Prot	37		Lip	13	Prot	35
<b>Bertoko barazki krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca					 <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> <b>Txerri txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca					 <b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Quesitos la vaca que rie					 <b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur					<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur					<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur					<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur				
<b>31</b>	Kcal	727	HC	112																				
	Lip	13	Prot	41																				
 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiar gisatua txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca																								
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur																								


Gomendatutako afaria  
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularrerako menua  
Menú de mejora cardiovascular


 Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

 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.



 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales