



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				
<b>8</b> Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32					<b>9</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45					<b>10</b> Kcal 1021 HC 86 Lip 57 Prot 43					<b>11</b> Kcal 664 HC 68 Lip 28 Prot 40					<b>12</b> Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41				
Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Quesitos la vaca que rie					Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
<b>15</b> Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51					<b>16</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					<b>17</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38					<b>18</b> Kcal 870 HC 81 Lip 46 Prot 34					<b>19</b> Kcal 721 HC 95 Lip 30 Prot 19				
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hamburgesa patata frijituarekin Edateko jogurta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Yogur bebible					Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				
<b>22</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					<b>23</b> Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34					<b>24</b> Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59					<b>25</b> Kcal 793 HC 101 Lip 24 Prot 47					<b>26</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43				
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
<b>29</b> Kcal 879 HC 104 Lip 42 Prot 25					<b>30</b> Kcal 657 HC 70 Lip 26 Prot 38																			
Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Izokia Patatas en salsa verde San jacob con ensalada Helado					Hegazti-zopa fideoekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Salmon meniere Fruta de temporada																			
Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - 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.

