



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	2 Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38 Garbantzuak bertako barazkiekin Hanburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
		Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37 Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	7 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Haragi-paella Hegaluze-medailoia saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35 Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33 Porrusalda Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Porrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur
13 Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas	14 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 Makarroiak italiar erara Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	16 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazti-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	21 Kcal 760 HC 87 Lip 34 Prot 34 Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34 Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	23 Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29 Babarrun gorrien lapikokoa San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31 Arroza integrala tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 Makarroiak italiar erara Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enganadillak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo

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.