



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				1		2 Kcal 892 HC 122 Lip 33 Prot 32		3 Kcal 796 HC 102 Lip 19 Prot 52	
				JAIA FIESTA		Kirikilak tomatearekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao a la riojana Fruta de temporada	
						Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo		Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	
6 Kcal 752 HC 89 Lip 26 Prot 44		7 Kcal 757 HC 81 Lip 39 Prot 22		8 Kcal 801 HC 112 Lip 25 Prot 37		9 Kcal 772 HC 94 Lip 25 Prot 45		10 Kcal 890 HC 97 Lip 38 Prot 40	
Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada		 Haragi-paella Saxoniako solomoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada		 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua azenario eta txanpinoiekin Aihoria Patatas a la riojana Abadejo a la romana con zanahoria y champiñon Natillas		 Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo		Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur		Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta		Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	
13 Kcal 865 HC 56 Lip 47 Prot 57		14 Kcal 770 HC 92 Lip 23 Prot 48		15 Kcal 749 HC 93 Lip 34 Prot 25		16 Kcal 689 HC 83 Lip 32 Prot 20		17 Kcal 744 HC 114 Lip 13 Prot 47	
 Barazki-menestra Oilasko-izterra errea piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Muslo de pollo asado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie		 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada		 Hegazti-zopa fideoekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada		Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada		 Makarroiak tomatearekin Indioilar blanketak anana eta patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Blanqueta de pavo con piña y patata Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur		Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	
20 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34		21 Kcal 907 HC 122 Lip 27 Prot 50		22 Kcal 840 HC 107 Lip 24 Prot 52		23 Kcal 659 HC 75 Lip 22 Prot 31		24 Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		 Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada		 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo ontzutua patata frijituekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Yogur bebible		 Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-hanburgesa landare salteatuarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Hamburguesa de ave con salteado campestre Fruta de temporada		 Patata gisatuak Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur		Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur		Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta		Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur		Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	
27 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46		28 Kcal 832 HC 132 Lip 29 Prot 16		29 Kcal 706 HC 69 Lip 21 Prot 57		30 Kcal 815 HC 99 Lip 29 Prot 44		31 Kcal 891 HC 113 Lip 38 Prot 27	
 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur		 Barazki-paella San jakoba entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal San jacobito con ensalada Fruta de temporada		 Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labean piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Jamoncitos al horno con pimientos rojos Fruta de temporada		 Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua maionesarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada		Makarroi integralak tomatekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	
Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo		Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur		Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo		Krema - Hegazti - Jogurta Crema - 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.