



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 826 HC 120 Lip 25 Prot 35 Barazki-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
4 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 861 HC 116 Lip 19 Prot 61 Barraskiloak italiar erara Oilasko-bularkia kalabaza eta azenaorioarekin Fruta sasoikoa Caracolillos italiana Pechuga de pollo con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	6 Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40 Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	7 Kcal 733 HC 90 Lip 33 Prot 21 Lekak patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo	8 Kcal 751 HC 109 Lip 23 Prot 33 Barazki-paella Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Paella vegetal Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
11 Kcal 931 HC 83 Lip 43 Prot 55 Porrusalda Oilasko-izterra errea jardinera erara Aihoria Purrusalda Muslo de pollo asado a la jardinera Natillas	12 Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26 Makarroi integralak tomatekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	13 Kcal 770 HC 96 Lip 25 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	14 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	15 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Garbantzauak bertako barazkiekin Izokin-medailoia marinela-saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Medallon de salmon en salsa marinera Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur
18 Kcal 913 HC 136 Lip 33 Prot 23 Haragi-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	19 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	20 Kcal 862 HC 86 Lip 46 Prot 28 Patata gisatuak Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	21 Kcal 787 HC 79 Lip 41 Prot 24 Barazki-menestra Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 811 HC 96 Lip 29 Prot 45 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur
25 Kcal 673 HC 89 Lip 11 Prot 55 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada	26 Kcal 786 HC 106 Lip 26 Prot 37 Makarroiak bolognesa Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	27 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21 Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	28 JAIA FIESTA	29 JAIA FIESTA
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta		

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.