



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 910 HC 121 Lip 34 Prot 34	2 Kcal 677 HC 84 Lip 22 Prot 40	3 Kcal 742 HC 87 Lip 28 Prot 39	4 Kcal 672 HC 88 Lip 13 Prot 52
	Kirikilak tomatearekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	Patatak errioxar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada
	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur
7 Kcal 806 HC 84 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	9 Kcal 745 HC 108 Lip 22 Prot 36	10 Kcal 612 HC 82 Lip 14 Prot 42	11 Kcal 748 HC 90 Lip 25 Prot 44
Porrusalda Txerri eta txahal hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Gazta txikia Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos	Bertako barazki-krema Indioilar blanketa ziapearekin, ananarekin eta patatarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	15 Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	16 Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	17 Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	18 Kcal 889 HC 64 Lip 45 Prot 55
Makarroiak italiar erara Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Porr- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Esnekia Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Lacteo	Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	Barazki-menestra Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
21 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	22 Kcal 893 HC 113 Lip 39 Prot 27	23 Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55	24 Kcal 855 HC 120 Lip 32 Prot 31	25 Kcal 753 HC 87 Lip 36 Prot 22
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Barazki-paella Hegazti-saltxitxa freskoak tomate saltsan Sasoiko fruta Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Lekak patatekin Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Natillas
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta
28 Kcal 783 HC 98 Lip 19 Prot 58	29 Kcal 630 HC 79 Lip 20 Prot 36	30 Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23	31 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	
Garbantzu erregosiak Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Saxoniako solomoa jardinera erara Edateko jogurta Crema de verduras locales Lomo de sajonia a la jardinera Yogur bebible	Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde San jacob con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	
Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - 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.

