



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 629 HC 84 Lip 24 Prot 21 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta	2 Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43 Karakolilloak tomatearekin Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca Crema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	3 Kcal 762 HC 97 Lip 22 Prot 49 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur
6	7	8	9	10
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
13	14	15	16	17
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
20 Kcal 877 HC 85 Lip 45 Prot 36 Brokolia patatekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	21 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28 Porrusalda Arrautz frijituak entsaladarekin Jogurta Purrusalda Huevos fritos con ensalada Yogur Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	22 Kcal 881 HC 180 Lip 11 Prot 18 Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala barazkiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras Fruta fresca Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	23 Kcal 723 HC 81 Lip 21 Prot 25 Bertako kui krema Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Crema de calabaza local Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	24 Kcal 903 HC 105 Lip 27 Prot 64 Makarroiak italiar erara Oilasko izterra patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones italiana Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca Crema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
27 Kcal 874 HC 143 Lip 29 Prot 20 Arroza tomatearekin Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Empanadillas con ensalada Fruta fresca Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	28 Kcal 657 HC 85 Lip 28 Prot 20 Barazki zopa Patata tortila entsaladarekin Izozkia Sopa de verduras Tortilla de patata con ensalada Helado Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	29 Kcal 810 HC 98 Lip 27 Prot 47 Indaba gorriak odolostearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca Crema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	30 Kcal 617 HC 82 Lip 17 Prot 38 Patatak errioxar erara Indioilar bukarkia txanpiñoiekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	























ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1																								
JAIA																								
FIESTA																								
4 Kcal 749 HC 123 Lip 15 Prot 31					5 Kcal 952 HC 81 Lip 55 Prot 35					6 Kcal 785 HC 96 Lip 26 Prot 45					7 Kcal 639 HC 86 Lip 24 Prot 23					8 Kcal 705 HC 82 Lip 25 Prot 39				
Dilistak arrosa integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca					Pasta entsalada Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Etxeko natillak Ensalada de pasta Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Natillas caseras					Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Fideo zopa Patata tortila hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de fideo Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca					Porrusalda krema Txerri giarra labean jardinerara erara Fruta freskoa Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardinerara Fruta fresca				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				
11 Kcal 898 HC 126 Lip 33 Prot 29					12 Kcal 969 HC 99 Lip 36 Prot 60					13 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25					14 Kcal 794 HC 127 Lip 18 Prot 32					15 Kcal 837 HC 79 Lip 44 Prot 28				
Espagetiak italiar erara Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis italiana Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca					Garbantzuz erregosiak Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Barazki krema Arrautz frijituak patata frijituarekin Jogurra Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza fresca en salsa marinera Fruta fresca					Lekak patatekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				
18 Kcal 722 HC 74 Lip 22 Prot 26					19 Kcal 848 HC 136 Lip 29 Prot 17					20 Kcal 781 HC 109 Lip 25 Prot 36					21 Kcal 684 HC 79 Lip 25 Prot 39					22 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45				
Barazki menestra Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa Menestra de verduras Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca					Integral arrosa tomaterekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate San jacoboa con ensalada Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila urdaiazpikoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta fresca					Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko bularkia jardinerara Izozkia Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo a la jardinerara Helado					Garbantzuz erregosiak Legatza meniere eran Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza meniere Fruta fresca				
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				
25 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20					26 Kcal 806 HC 108 Lip 20 Prot 50					27 Kcal 694 HC 87 Lip 26 Prot 29					28 Kcal 822 HC 108 Lip 19 Prot 57					29 Kcal 845 HC 104 Lip 23 Prot 38				
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Barazki paella Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko hegalak patatekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con patatas Fruta fresca					Karakolilloak italiar erara Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Caracolillos italiana Pavo guisado con zanahoria y champiñon Quesito la vaca que rie con membrillo					Patatak saltsa berdean Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Filete ruso con champiñones Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur					Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				






ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	Kcal 744 Lip 41 HC 50 Prot 45	2	Kcal 856 Lip 48 HC 82 Prot 26	3	Kcal 902 Lip 26 HC 101 Prot 40	4	Kcal 811 Lip 30 HC 121 Prot 20	5	Kcal 764 Lip 19 HC 101 Prot 50
	Kanpera entsalada Arrautz frijituak urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Ensalada campera Huevos fritos con jamon Fruta fresca		Bertako barazki krema Albondigak barazki saltsan Izozkia Crema de verduras locales Albondigas en salsa de verduras Helado		Indaba zuriak odolostearrekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 	Integral makarroiak tomatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate San jacob con ensalada Fruta fresca	 	Txitxirioak bertako barazkiekin Solomo adobatuta jardinera erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur		Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	
8	Kcal 749 Lip 15 HC 123 Prot 31	9	Kcal 499 Lip 12 HC 70 Prot 30	10	Kcal 863 Lip 28 HC 114 Prot 45	11	Kcal 847 Lip 31 HC 81 Prot 63	12	Kcal 829 Lip 25 HC 87 Prot 64
 	Dilistak arroza integralarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Menestra de verduras Fruta fresca		Bertako kui krema Indioilar bukarkia txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca		Espiralak tomatearekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	 	Patatak errioxar erara Oilasko izterra entsaladarekin Etxeko jogurta Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Yogur casero		Indaba gorria erregosiak Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur		Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur		Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo		Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	
15	Kcal 782 Lip 38 HC 77 Prot 29	16	Kcal 789 Lip 26 HC 93 Prot 48	17	Kcal 736 Lip 25 HC 96 Prot 40	18	Kcal 690 Lip 28 HC 93 Prot 17	19	Kcal 732 Lip 27 HC 106 Prot 19
	Lekak patatekin Hanburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca		Txitxirioak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca		Integral makarroiak tomatekin Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones integrales con tomate Merluza fresca en salsa verde Quesitos la vaca que rie	 	Bertako barazki krema Oilasko krocketak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca		Fideo zopa Patata tortila entsaladarekin Postre berezia Sopa de fideo Tortilla de patata con ensalada Postre especial
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur		Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	
22		23		24		25		26	
JAIA		JAIA		JAIA		JAIA		JAIA	
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA	
29		30							
JAIA		JAIA							
FIESTA		FIESTA							


 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular


 Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales