



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3					4					5					6					7				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				
10 Kcal 676 HC 87 Lip 17 Prot 46					11 Kcal 729 HC 108 Lip 14 Prot 46					12 Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26					13 Kcal 728 HC 135 Lip 12 Prot 21					14 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40				
Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Etxeko natillak Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas caseras					Makarroiak tomatearekin Bakailoa errioxar eran Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao a la riojana Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Lekak patatekin Barazki paela Fruta freskoa Vainas con patatas Paella vegetal Fruta fresca					Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur					Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
17 Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27					18 Kcal 803 HC 101 Lip 21 Prot 56					19 Kcal 689 HC 69 Lip 30 Prot 40					20 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34					21 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34				
Makarroiak italiar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa verde Fruta fresca					Porrusalda krema Txerri giarra labean piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Merluza fresca con ensalada Fruta fresca					Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
24 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42					25 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19					26 Kcal 993 HC 102 Lip 42 Prot 58					27 Kcal 867 HC 100 Lip 23 Prot 53					28 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				
Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca					Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Etxeko jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur casero				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
31 Kcal 965 HC 126 Lip 34 Prot 44																								
Makarroiak tomatearekin Solomoa purearekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo adobado con pure de patata Fruta fresca																								
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - 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



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





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
					1	Kcal	742	HC	99	2	Kcal	659	HC	66	3	Kcal	788	HC	152	4	Kcal	819	HC	101
					Lip	22	Prot	41	Lip	33	Prot	28	Lip	8	Prot	32	Lip	35	Prot	27				
					Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza labean piper gorriekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con pimientos rojos Fruta fresca					Barazki krema Euskolabel arrautz frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero					Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca					Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				
					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
7	Kcal	760	HC	76	8	Kcal	722	HC	98	9	Kcal	759	HC	109	10	Kcal	665	HC	89	11	Kcal	800	HC	96
Lip	36	Prot	29	Lip	20	Prot	41	Lip	24	Prot	32	Lip	15	Prot	46	Lip	29	Prot	44	Lip	29	Prot	44	
 Lekak patatekin Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca					Integral makarroiak italiar erara Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Etxeko arroz-esnea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Arroz con leche casero					 Garbantzu erregosiak Legatz freskoa arrautzeztatua entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca				
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
14	Kcal	639	HC	83	15	Kcal	866	HC	110	16	Kcal	706	HC	100	17	Kcal	647	HC	84	18	Kcal	918	HC	118
Lip	17	Prot	42	Lip	23	Prot	37	Lip	20	Prot	34	Lip	19	Prot	38	Lip	24	Prot	45	Lip	24	Prot	45	
Espiralak tomatearekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca					 Patatak errioxar erara Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca					 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					 Porrusalda krema Solomo adobatuta piper gorriekin Edateko jogurra Crema de purrusalda Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible					 Haragizko paella Hegalaburra errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur				
21	Kcal	730	HC	77	22	Kcal	783	HC	78	23	Kcal	692	HC	113	24	Kcal	808	HC	94	25	Kcal	703	HC	75
Lip	28	Prot	44	Lip	42	Prot	25	Lip	13	Prot	35	Lip	33	Prot	37	Lip	26	Prot	47	Lip	26	Prot	47	
 Hegazti zopa fideoekin Arrautzaztutako york urdaiazpikoa jardinerarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Jamon york rebozado a la jardinera Fruta fresca					 Porru eta espinaka krema Haragi bolak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca					 Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					 Indaba gorriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					 Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Quesitos la vaca que rie				
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				
28																								
JAIA																								
FIESTA																								





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
					1					2 Kcal 848 HC 101 Lip 34 Prot 37					3 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35					4 Kcal 923 HC 107 Lip 27 Prot 67				
					JAIA FIESTA					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hanburguesa landare salteatuarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Fruta fresca					CO ₂ Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurra Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible					 Espiralak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				
										Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				
					7 Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37					8 Kcal 833 HC 120 Lip 21 Prot 48					9 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					10 Kcal 852 HC 87 Lip 36 Prot 49				
CO ₂ Barazki menestra Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca					Haragizko paella Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					 Barazki crema Euskolabel txahal gisatua barazki saltsan Etxeko jogurra Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero					Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautz frijituak urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con jamon Fruta fresca					 Porrusalda Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca				
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur				
14 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31					15 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41					16 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					17 Kcal 650 HC 73 Lip 23 Prot 40					18 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				
CO ₂ Hegazti zopa fideo integralekin Haragi bolak txanpiñoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta fresca					Makarroiak italiar erara Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					 Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga entsaladarekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas con picatostes Pechuga de pollo con ensalada Natillas caseras					 Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca				
Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				
21 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43					22 Kcal 788 HC 109 Lip 33 Prot 22					23 Kcal 766 HC 96 Lip 21 Prot 52					24 Kcal 679 HC 85 Lip 28 Prot 25					25 Kcal 728 HC 129 Lip 12 Prot 32				
 Lekak patatekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca					 Karakolilloak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracolillos con tomate San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie					Indaba gorriak odolostearekin Indioilar petxuga patatekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Pechuga de pavo con patatas fritas Fruta fresca					 Bertako barazki crema Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca					Arroz integrala tomaterekin Legatza menier erara Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca				
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
28 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40					29 Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41					30 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39					31 Kcal 754 HC 77 Lip 23 Prot 62									
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca					CO ₂ Porrusalda crema ogi integrala txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca					 Makarroiak italiar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					 Patatak saltsa berdean Oilasko izterra azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta fresca									
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur									