


















ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 641 HC 72 Lip 17 Prot 42  <b>Barazki menestra</b> <b>Bakailoa errioxar eran</b> <b>Jogurta</b> Menestra de verduras Bacalao a la riojana Yogur
				<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - Lácteo
<b>4</b> Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 803 HC 105 Lip 18 Prot 61  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko itzerra jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 975 HC 107 Lip 46 Prot 38  <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38   <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 776 HC 107 Lip 33 Prot 21   <b>Bertako barazki krema ogi</b> <b>txigortuarekin</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Etxeko arroz-esnea</b> Crema de verduras locales con picatostes Empanadillas de bonito con ensalada Arroz con leche casero
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraultz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>25</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 717 HC 81 Lip 31 Prot 31  <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Patata tortila txorizoarekin eta</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 701 HC 67 Lip 21 Prot 54  <b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko izterra lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 756 HC 108 Lip 19 Prot 44 <b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza fresca en salsa marinera Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46   <b>Barazki krema</b> <b>Euskolabel txahal gisatua</b> <b>barazki saltsan</b> <b>Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - 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.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p><b>2</b> Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42</p> <p> </p> <p><b>Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinerera Fruta fresca</p>	<p><b>3</b> Kcal 743 HC 84 Lip 29 Prot 39</p> <p></p> <p><b>Garbantzua bertako kuiarekin Hegalaburra barazki saltan entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Garbanzos con calabaza local Atun en salsa de verduras con ensalada Quesitos la vaca que rie</p>	<p><b>4</b> Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24</p> <p></p> <p><b>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p><b>5</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32</p> <p></p> <p><b>Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca</p>	<p><b>6</b> Kcal 819 HC 101 Lip 35 Prot 27</p> <p></p> <p><b>Patatak saltsa berdean Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca</p>
<p><b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo</p>	<p><b>Zopa - Hegazti - Fruta</b> Sopa - Ave - Fruta</p>	<p><b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo</p>	<p><b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur</p>	<p><b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur</p>
<p><b>9</b> Kcal 711 HC 76 Lip 26 Prot 37</p> <p></p> <p><b>Barazki menestra</b> <b>Arrautzazutako york urdaiazpikoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Jamon york rebozado con pimientos rojos Fruta fresca</p>	<p><b>10</b> Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31</p> <p></p> <p><b>Makarroi integralak italiar erara Legatza maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Merluza con mahonesa Fruta fresca</p>	<p><b>11</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p></p> <p><b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>12</b> Kcal 681 HC 85 Lip 19 Prot 45</p> <p></p> <p><b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado</p>	<p><b>13</b> Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44</p> <p></p> <p><b>Garbantzua erregosia</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca</p>
<p><b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur</p>	<p><b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p><b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur</p>	<p><b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta</p>	<p><b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur</p>
<p><b>16</b> Kcal 854 HC 115 Lip 24 Prot 50</p> <p> </p> <p><b>Espiralak tomatearekin Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>17</b> Kcal 866 HC 110 Lip 23 Prot 37</p> <p></p> <p><b>Patatak errioxar erara Errusiar xerra perretxikoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Fruta fresca</p>	<p><b>18</b> Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48</p> <p></p> <p><b>Dilistak arroza integralarekin Makailoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>19</b> Kcal 693 HC 78 Lip 33 Prot 24</p> <p> </p> <p><b>Porrusalda krema</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Etxeko natillak</b> Crema de purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Natillas caseras</p>	<p><b>20</b> Kcal 682 HC 60 Lip 32 Prot 40</p> <p></p> <p><b>Kanpera entsalada</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada campera Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca</p>
<p><b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p><b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur</p>	<p><b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur</p>	<p><b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta</p>	<p><b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur</p>
<p><b>23</b> Kcal 738 HC 77 Lip 28 Prot 46</p> <p></p> <p><b>Hegazti zopa fideoekin Txerri giarra labean jardinerera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno a la jardinerera Fruta fresca</p>	<p><b>24</b> Kcal 785 HC 79 Lip 42 Prot 25</p> <p></p> <p><b>Bertako barazki krema</b> <b>Haragi bolak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta fresca</p>	<p><b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35</p> <p></p> <p><b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>26</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34</p> <p> </p> <p><b>Indaba gorriak odolostearrekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca</p>	<p><b>27</b> Kcal 754 HC 87 Lip 26 Prot 47</p> <p></p> <p><b>Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Etxeko jogurta</b> Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur casero</p>
<p><b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo</p>	<p><b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur</p>	<p><b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur</p>	<p><b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo</p>	<p><b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta</p>
<p><b>30</b> Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55</p> <p> </p> <p><b>Dilistak bertako barazkiekin Indoiilar gisatua patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p><b>31</b> Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54</p> <p></p> <p><b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca</p>			
<p><b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur</p>	<p><b>Pasta - Arrautz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur</p>			





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30  <b>Arrozeko entsalada</b> <b>Hamburguesa landare salteatuarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Ensalada de arroz Hamburguesa con salteado campestre Yogur bebible  <b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>2</b> Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37   <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila hegalaburrarekin eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca  <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>3</b> Kcal 806 HC 116 Lip 22 Prot 40  <b>Espiralak tomatearekin</b> <b>Legatza marinel saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca  <b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur
<b>6</b> Kcal 647 HC 69 Lip 22 Prot 37   <b>Barazki menestra</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 902 HC 138 Lip 22 Prot 45   <b>Haragizko paella</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Atun en salsa de tomate Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28   <b>Barazki crema</b> <b>Euskolabel arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Etxeko jogurra</b> Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	<b>9</b> Kcal 842 HC 95 Lip 28 Prot 55   <b>Garbantzua bertako barazkiekin</b> <b>Txahal gisatua patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Guisado de ternera con patatas fritas Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 742 HC 91 Lip 27 Prot 36   <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatz freskua arraultzestatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur  <b>13</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31   <b>Hegazti zopa fideo integralekin</b> <b>Haragi bolak txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta fresca	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur  <b>14</b> Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41   <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Makailoa maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta  <b>15</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32   <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo  <b>16</b> Kcal 679 HC 81 Lip 27 Prot 32   <b>Bertako kui crema ogi integral txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Helado	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur  <b>17</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32   <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki paela</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca
<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur  <b>20</b> Kcal 662 HC 64 Lip 31 Prot 28   <b>Lekak patatekin</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur  <b>21</b> Kcal 970 HC 132 Lip 30 Prot 45   <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Txerri giarra labean jardinera erara</b> <b>Postre berezia</b> Caracolillos con tomate Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Postre especial	<b>22</b> JAIA  FIESTA	<b>23</b> JAIA  FIESTA	<b>24</b> JAIA  FIESTA
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo  <b>27</b> JAIA  FIESTA	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta  <b>28</b> JAIA  FIESTA	<b>29</b> JAIA  FIESTA	<b>30</b> JAIA  FIESTA	

