



## urtarrila - enero 2023

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
2		3		4		5		6	
JAIA		JAIA		JAIA		JAIA		JAIA	
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA	
<b>9</b> Kcal 662 HC 87 Lip 26 Prot 24	<b>10</b> Kcal 831 HC 120 Lip 23 Prot 40	<b>11</b> Kcal 695 HC 76 Lip 27 Prot 34	<b>12</b> Kcal 921 HC 159 Lip 17 Prot 42	<b>13</b> Kcal 781 HC 91 Lip 25 Prot 51					
 <b>Bertako kalabaza-krema</b> Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca	 <b>Barazki-paella</b> Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> Legatza arrautzatzatua entsaladarekin <b>Etxeko natillak</b> Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Natillas caseras	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> Kirikilak tomatearekin <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Espirales con tomate Fruta fresca	 <b>Patatak errioxar erara</b> Bakailaoa saltsa berdean <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Fruta fresca					
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur		<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur		<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta		<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	
<b>16</b> Kcal 887 HC 141 Lip 29 Prot 21	<b>17</b> Kcal 725 HC 91 Lip 23 Prot 36	<b>18</b> Kcal 663 HC 62 Lip 23 Prot 56	<b>19</b> Kcal 881 HC 114 Lip 33 Prot 31	<b>20</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34					
 <b>Arroza integrala tomatearekin</b> Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Legatza labean maionesarekin <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema</b> Oilasko-izterra lekekin <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de purrusalda Muslo de pollo con judias verdes Quesitos la vaca que rie	 <b>Makarroiak italiar erara</b> Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	 <b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> Arrautza frijituak patata frijituarekin <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					
<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur		<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur		<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta		<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur		<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	
<b>23</b> Kcal 808 HC 63 Lip 47 Prot 26	<b>24</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>25</b> Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	<b>26</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>27</b> Kcal 702 HC 105 Lip 14 Prot 42					
 <b>Barazki-menestra</b> Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> Patata tortila entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 <b>Barraskiloak tomatearekin</b> Oilasko-bularkia piper gorriekin <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Barazki-krema</b> Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan <b>Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> Legatza freskoa menier erara <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza fresca meniere Fruta fresca					
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur		<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo		<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur		<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta		<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	
<b>30</b> Kcal 888 HC 97 Lip 38 Prot 45	<b>31</b> Kcal 777 HC 89 Lip 31 Prot 38								
<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cuscus con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca		<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> Arrautza frijituak entsaladarekin <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca							
<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo		<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur							

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
		<b>1</b> Kcal 666 HC 75 Lip 24 Prot 34 <b>Lekak patatekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	<b>2</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 798 HC 81 Lip 42 Prot 26 <b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Albondigak jardineran</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Albondigas a la jardinera Fruta fresca
		<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur
<b>6</b> Kcal 804 HC 141 Lip 16 Prot 30 <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Lasaña de carne Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 703 HC 98 Lip 18 Prot 42 <b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	<b>8</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>9</b> Kcal 700 HC 85 Lip 19 Prot 50 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito la vaca que rie con membrillo	<b>10</b> Kcal 899 HC 104 Lip 37 Prot 37 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>13</b> Kcal 887 HC 121 Lip 25 Prot 51 <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 703 HC 77 Lip 24 Prot 48 <b>Marmitakoa</b> <b>Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Marmitako Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	<b>16</b> Kcal 695 HC 94 Lip 26 Prot 25 <b>Porrusalda krema</b> <b>Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin</b> <b>Etxeko arroz-esnea</b> Crema de purrusalda Tortilla de patata y jamon york con ensalada Arroz con leche casero	<b>17</b> Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35 <b>Haragi-paella</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Kcal 805 HC 110 Lip 32 Prot 27 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 913 HC 114 Lip 31 Prot 49 <b>Barraskiloak italiar erara</b> <b>Legatza freskoa arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Merluza fresca a la romana con mahonesa Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28 <b>Barazki-krema</b> <b>Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>27</b> Kcal 726 HC 75 Lip 24 Prot 54 <b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 737 HC 94 Lip 17 Prot 54 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca			
<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur			

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
		<b>1</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	<b>2</b> Kcal 999 HC 116 Lip 44 Prot 39  <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Hamburgesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36  <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca
		<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>6</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37  <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 895 HC 124 Lip 33 Prot 26  <b>Haragi-paella</b> <b>Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>9</b> Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33  <b>Porrusalda</b> <b>Legatza arrautzaztatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Porrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur
<b>13</b> Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32  <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-hegalak entsaladarekin</b> <b>Etxeko natillak</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas caseras	<b>14</b> Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31  <b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>16</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31  <b>Hegazti-zopa fideo integralekin</b> <b>Albondigak txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca
<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>20</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43  <b>Lekak patatekin</b> <b>Txerri-giarra labeen jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 692 HC 94 Lip 18 Prot 44  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	<b>22</b> Kcal 679 HC 85 Lip 28 Prot 25  <b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29  <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias rojas San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31  <b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con tomate Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>27</b> Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42  <b>Porrusalda krema</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de porrusalda Pavo guisado con patatas fritas Yogur	<b>29</b> Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza meniere Fruta fresca	<b>30</b> Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63  <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Oilasko-izterra landako salteatuarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta fresca	<b>31</b> Kcal 848 HC 119 Lip 32 Prot 30  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-enganadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - 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.