



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	809	HC	104	3	Kcal	669	HC	84	4	Kcal	801	HC	109	5	Kcal	704	HC	77	6	Kcal	775	HC	142
Lip		27	Prot	41	Lip		25	Prot	32	Lip		27	Prot	37	Lip		34	Prot	25	Lip		9	Prot	36
 Arroz-entsalada Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de arroz Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada					 Porrusalda Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Hanburgesa landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Barraskiloak tomatearekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Caracolillos con tomate Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
9	Kcal	651	HC	78	10	Kcal	840	HC	104	11	Kcal	835	HC	115	12					13				
Lip		29	Prot	23	Lip		23	Prot	57	Lip		25	Prot	43										
 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin Izozkia Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Helado					 Kirikilak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA				
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur														
16	Kcal	866	HC	122	17	Kcal	760	HC	101	18	Kcal	776	HC	75	19	Kcal	869	HC	119	20	Kcal	802	HC	97
Lip		34	Prot	24	Lip		22	Prot	44	Lip		25	Prot	60	Lip		20	Prot	42	Lip		33	Prot	34
 Makarroiak italiar erara San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana San jacob con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada					 Lekak patatekin Oilasko-izterra lekekin Ettxeko natillak Vainas con patatas Muslo de pollo con judias verdes Natillas caseras					 Barazki-paella Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Paella vegetal Atun a la riojana Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
23	Kcal	956	HC	89	24	Kcal	727	HC	74	25	Kcal	691	HC	114	26	Kcal	759	HC	109	27	Kcal	702	HC	78
Lip		50	Prot	42	Lip		28	Prot	38	Lip		13	Prot	35	Lip		24	Prot	32	Lip		25	Prot	45
 Dilista erregosiak Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-menestra Txerri-giarra labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Legatza freskoa menier erara Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Merluza fresca meniere Fruta de temporada					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Ettxeko jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
30	Kcal	759	HC	87	31	Kcal	824	HC	95															
Lip		15	Prot	70	Lip		34	Prot	39															
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Izozkia Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Helado																			
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - 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

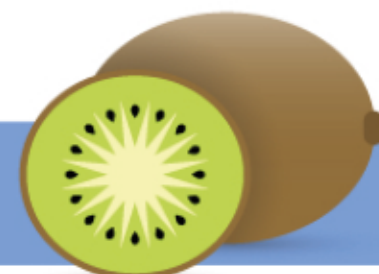
Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2 Kcal 736 HC 77 Lip 36 Prot 29					3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29				
										JAIA FIESTA					 Pasta-entsalada Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada				
															Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				
6 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32					7 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45					8 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35					9 Kcal 654 HC 80 Lip 21 Prot 40					10 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47				
 Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada					Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Etxeko arroz-esnea Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Arroz con leche casero					Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada				
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				
13 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50					14 Kcal 799 HC 81 Lip 27 Prot 38					15 Kcal 642 HC 91 Lip 24 Prot 20					16 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54					17 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58				
 Makarro integralak italiar erara Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Atun a la riojana Fruta de temporada					 Landako-entsalada Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Ensalada campera Filete ruso con champiñones Fruta de temporada					 Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Etxeko jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur casero					  Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36					21 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37					22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27					23 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41					24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35				
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					  Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada					 Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie					 Arroza tomatearekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza fresca con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
27					28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18					29 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35					30 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34									
JAIA FIESTA					  Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					  Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible					 Garbantzuak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada									
					Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur									





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 999 HC 116 Lip 44 Prot 39 Kirikilak tomatearekin Hamburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada
				Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
4 Kcal 890 HC 97 Lip 25 Prot 57 Dilista erregosiak Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Atun a la riojana Fruta de temporada	5 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28 Porrusalda Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Purrusalda Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	6	7	8
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
11 Kcal 911 HC 127 Lip 31 Prot 35 Dilistak arrozarekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	12 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31 Makarroiak italiar erara Legatza freskoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza fresca con mahonesa Fruta de temporada	13 Kcal 789 HC 75 Lip 29 Prot 58 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Natillas caseras	14 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	15 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazt-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
18 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	19 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Barraskiloak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate San jacobito con ensalada Fruta de temporada	20 Kcal 752 HC 95 Lip 20 Prot 52 Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	21 Kcal 679 HC 85 Lip 28 Prot 25 Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 850 HC 146 Lip 18 Prot 32 Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza meniere erara Postre berezia Arroz integral con verduras locales Merluza meniere Postre especial
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
25	26	27	28	29
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA

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.

