



urtarrila - enero 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					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.





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
													1 Kcal746 Lip23 HCProt 9742				2 Kcal654 Lip22 HCProt 8215			
													Indaba gorriak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				Lekak patatekin Hegazti-albondigak jardineran Fruta sasoikoa Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada			
													Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur				Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur			
5 Kcal627 Lip19 HCProt 7740					6 Kcal759 Lip24 HCProt 10932				7 Kcal703 Lip18 HCProt 9842				8 Kcal700 Lip19 HCProt 8550				9 Kcal815 Lip28 HCProt 10046			
Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas 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				Makarro integralak italiar erara San pedro itxasoilarra labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Gallo san pedro al horno con ensalada Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito la vaca que rie con membrillo				Garbantz erregosiak Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Salmon en salsa verde Fruta de temporada			
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur				Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta				Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur			
12					13				14				15				16			
JAIA					JAIA				Porrusalda krema Solomo ontzutua patata frijituekin Etxeko jogurta Crema de purrusalda Lomo adobado con patatas fritas Yogur casero				Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada				Kirikilak tomatearekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada			
FIESTA					FIESTA				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur				Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur			
19 Kcal746 Lip30 HCProt 7545					20 Kcal813 Lip33 HCProt 11127				21 Kcal808 Lip33 HCProt 9437				22 Kcal711 Lip27 HCProt 8039				23 Kcal691 Lip13 HCProt 11435			
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Empanadillas de bonito 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				Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Etxeko natillak Crema de verduras locales con picatostes integrales Filete de ternera a la plancha con ensalada Natillas caseras				Barraskiloak tomatearekin Legatza freskoa menier erara Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Merluza fresca meniere Fruta de temporada			
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur			
26 Kcal726 Lip24 HCProt 7554					27 Kcal782 Lip15 HCProt 10957				28 Kcal763 Lip31 HCProt 8736				29 Kcal800 Lip28 HCProt 10735							
Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible				Patatak errioxar erara San pedro itxasoilarra arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Gallo san pedro a la romana con ensalada Fruta de temporada				Garbantzak bertako barazkiekin Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada							
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta				Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo				Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - 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				
																				1 Kcal798 Lip20 HCProt 11740 Kirikilak tomatearekin Abadira marinel saltsan Fruta sasoikoa Espirales con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada				
																				Zopa - Arraultz - Yogurra				
																				Sopa - Huevo - Yogur				
4 Kcal681 Lip23 HCProt 7537   Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada					5 Kcal783 Lip20 HCProt 12135 Haragi-paella Izokina labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Paella de carne Salmon al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					6 Kcal659 Lip33 HCProt 6628   Barazki-krema Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero					7 Kcal814 Lip23 HCProt 9956  Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					8 Kcal673 Lip26 HCProt 8229  Porrusalda San pedro itxasoilarra arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Gallo san pedro a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Yogurra					Entsalada - Arraultz - Yogurra					Patata - Arraina - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia					Arroza - Arraultz - Yogurra				
Sopa - Carne - Yogur					Ensalada - Huevo - Yogur					Patata - Pescado - Fruta					Crema - Ave - Lácteo					Arroz - Huevo - Yogur				
11 Kcal755 Lip23 HCProt 8059  Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra landako salteatuarekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con salteado campestre Natillas caseras					12 Kcal814 Lip45 HCProt 7331  Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					13 Kcal779 Lip27 HCProt 10731  Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					14 Kcal783 Lip25 HCProt 10639  Makarroiak italiar erara Legatza freskoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta de temporada					15 Kcal788 Lip8 HCProt 15232  Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Fruta					Entsalada - Hegazti - Yogurra					Barazki - Arraina - Yogurra					Krema - Haragi - Yogurra					Zopa - Arraina - Yogurra				
Pasta - Huevo - Fruta					Ensalada - Ave - Yogur					Verdura - Pescado - Yogur					Crema - Carne - Yogur					Sopa - Pescado - Yogur				
18 Kcal730 Lip26 HCProt 7843  Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada					19 Kcal817 Lip33 HCProt 9641  Babarrun zurien lapikokoa Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias blancas Tortilla de patata y atun con ensalada Quesitos la vaca que rie					20 Kcal736 Lip29 HCProt 7931 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada					21 Kcal818 Lip30 HCProt 12220   Barraskiloak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada					22 Kcal711 Lip16 HCProt 11334 Arroza integrala tomatearekin San pedro itxasoilarra labean maionesarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Gallo san pedro al horno con mahonesa Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Esnekia					Barazki - Haragi - Fruta					Arroza - Arraina - Yogurra					Barazki - Arraultz - Esnekia					Krema - Hegazti - Esnekia				
Arroz - Pescado - Lácteo					Verdura - Carne - Fruta					Arroz - Pescado - Yogur					Verdura - Huevo - Lácteo					Crema - Ave - Lácteo				
25					26					27					28					29				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				