



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
<b>8</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	<b>9</b> Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	<b>10</b> Kcal 703 HC 98 Lip 18 Prot 42	<b>11</b> Kcal 741 HC 86 Lip 27 Prot 40	<b>12</b> Kcal 780 HC 99 Lip 26 Prot 41	<b>13</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	<b>14</b> Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37	<b>15</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	<b>16</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	<b>17</b> Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Odogia errioxako erara Sasoiko fruta Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Makarroiak italiar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Etxeko arroz-esnea Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Arroz con leche casero	Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta de temporada	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
<b>15</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	<b>16</b> Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37	<b>17</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	<b>18</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	<b>19</b> Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21	Barraskiloak tomatearekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	<b>22</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	<b>23</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>24</b> Kcal 755 HC 109 Lip 20 Prot 38	<b>25</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	<b>26</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada	Espagetiak tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Espaguetis con tomate Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Etxeko jogurta Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
<b>29</b> Kcal 714 HC 78 Lip 35 Prot 25	<b>30</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35				Porru- eta ziazerba-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izokia Crema de puerros y espinacas Huevos fritos con patatas fritas Helado	Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur								



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>3</b> Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23
		JAIA FIESTA	 <b>Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 <b>Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde San jacoboa con ensalada Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur
<b>6</b> Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	<b>7</b> Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	<b>8</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>9</b> Kcal 673 HC 83 Lip 22 Prot 40	<b>10</b> Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
 <b>Barazki-menestra Haragi lasagna Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara Abadira maionesarekin Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Izozkia</b> Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Helado	 <b>Garbantzu erregosiak Legatza freskoa arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
<b>13</b> Kcal 937 HC 137 Lip 34 Prot 31	<b>14</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	<b>15</b> Kcal 727 HC 100 Lip 20 Prot 38	<b>16</b> Kcal 697 HC 100 Lip 22 Prot 26	<b>17</b> Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39
 <b>Kirikilak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 <b>Patatak errioxar erara Bakailaoa labeen entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Dilistak bertako barazkiekin Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda krema Oilasko fajita Etxeko natillak</b> Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Natillas caseras	 <b>Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta</b> Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur
<b>20</b> Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	<b>21</b> Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	<b>22</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	<b>23</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	<b>24</b> Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
<b>Hegazti-zopa fideoekin Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema Hegazti haragi bolak tomate saltsan Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin Abadira labeen entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 <b>Lekak patatekin Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Etxeko jogurta</b> Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur casero
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
<b>27</b> Kcal 816 HC 109 Lip 20 Prot 56	<b>28</b> Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	<b>29</b> Kcal 888 HC 105 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	<b>31</b> Kcal 842 HC 118 Lip 24 Prot 44
 <b>Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua patata frijiturekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroz-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Edateko jogurta</b> Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Yogur bebible	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>Kirikilak tomatearekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Salmon en salsa marinera Fruta de temporada
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur





ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>3</b> Kcal 709 HC 79 Lip 30 Prot 30	<b>4</b> Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	<b>5</b> Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28	<b>6</b> Kcal 842 HC 95 Lip 28 Prot 55	<b>7</b> Kcal 742 HC 91 Lip 27 Prot 36					
 <b>Barazki-menestra</b> <b>Solomo ontzutua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Abadira labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Barazki-krema</b> <b>Euskolabel arrautza frijituak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	 <b>Garbantzauak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Txahal-gisatua patata</b> <b>frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza freskoa arrautzaztatua</b> <b>piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arrautz - Jogurta</b> Arroz - Huevo - Yogur					
<b>10</b> Kcal 832 HC 61 Lip 51 Prot 33	<b>11</b> Kcal 912 HC 88 Lip 39 Prot 53	<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>13</b> Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33	<b>14</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					
 <b>Landako-entsalada</b> <b>Behi- eta txerri-albondigak</b> <b>txanpinoiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada campera Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	 <b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado	 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Izokina labean maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	 <b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					
<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur					
<b>17</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	<b>18</b> Kcal 765 HC 124 Lip 13 Prot 42	<b>19</b> Kcal 801 HC 95 Lip 31 Prot 43	<b>20</b> Kcal 820 HC 109 Lip 37 Prot 15	<b>21</b>					
 <b>Lekak patatekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera</b> <b>erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	 <b>Arroza integrala tomatearekin</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz integral con tomate Bacalao a la riojana Fruta de temporada	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Patata eta hegalabur tortila</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata y atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	 <b>Bertako barazki-krema</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Postre berezia</b> Crema de verduras locales San jacobo con ensalada Postre especial	JAIA  FIESTA					
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta						
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>					
JAIA  FIESTA	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.

