



## urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										<b>1</b>					<b>2</b>					<b>3</b>				
										JAIA					JAIA					JAIA				
										FIESTA					FIESTA					FIESTA				
<b>6</b>					<b>7</b> Kcal 947 HC 116 Lip 38 Prot 40					<b>8</b> Kcal 662 HC 81 Lip 20 Prot 41					<b>9</b> Kcal 781 HC 109 Lip 25 Prot 36					<b>10</b> Kcal 760 HC 87 Lip 30 Prot 39				
JAIA					<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur bebible					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada					<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Abadira arrautzatzatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
					<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur					<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur					<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur				
<b>13</b> Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21					<b>14</b> Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46					<b>15</b> Kcal 607 HC 73 Lip 18 Prot 40					<b>16</b> Kcal 801 HC 110 Lip 24 Prot 38					<b>17</b> Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32				
<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					<b>Porru eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Esnekia</b> Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Lacteo					<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Legatza freskoa labean piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Merluza fresca al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur					<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur					<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Arraultz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur					<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo				
<b>20</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					<b>21</b> Kcal 838 HC 96 Lip 25 Prot 60					<b>22</b> Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28					<b>23</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35					<b>24</b> Kcal 804 HC 83 Lip 23 Prot 68				
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					<b>Dilista erregosiak</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					<b>Barazki-krema</b> <b>Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin</b> <b>Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero					<b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada					<b>Marmitakoa</b> <b>Oilasko-izterra lekekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				
<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur					<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo					<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta					<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo					<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur				
<b>27</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					<b>28</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35					<b>29</b> Kcal 719 HC 87 Lip 29 Prot 29					<b>30</b> Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36					<b>31</b> Kcal 658 HC 91 Lip 18 Prot 28				
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada					<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Caracolillos con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Etxeko natillak</b> Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Natillas caseras					<b>Garbantzuak bertako barazkiekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada					<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko fajita</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada				
<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur					<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo					<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta					<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur					<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur				



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>3</b> Kcal 775 HC 134 Lip 16 Prot 30	<b>4</b> Kcal 777 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>5</b> Kcal 741 HC 104 Lip 18 Prot 45	<b>6</b> Kcal 763 HC 101 Lip 17 Prot 55	<b>7</b> Kcal 731 HC 87 Lip 27 Prot 38	<b>3</b> Kcal 775 HC 134 Lip 16 Prot 30	<b>4</b> Kcal 777 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>5</b> Kcal 741 HC 104 Lip 18 Prot 45	<b>6</b> Kcal 763 HC 101 Lip 17 Prot 55	<b>7</b> Kcal 731 HC 87 Lip 27 Prot 38
Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Tilapia labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tilapia al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Gazta txikia eta irasagarra Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Quesito con membrillo					
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					
<b>10</b> Kcal 803 HC 115 Lip 18 Prot 51	<b>11</b> Kcal 635 HC 82 Lip 22 Prot 30	<b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>13</b> Kcal 711 HC 88 Lip 30 Prot 27	<b>14</b> Kcal 691 HC 100 Lip 17 Prot 39					
Kirikilak tomatearekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada	Porrusalda Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Esnekia Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo con ensalada Lacteo	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza freskoa errioxar erara Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza fresca a la riojana Fruta de temporada					
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					
<b>17</b> Kcal 813 HC 111 Lip 33 Prot 27	<b>18</b> Kcal 701 HC 76 Lip 26 Prot 44	<b>19</b> Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	<b>20</b> Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55	<b>21</b> Kcal 690 HC 112 Lip 20 Prot 33					
Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Etxeko jogurta Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur casero	Babarrun gorrien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Caracollitos con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada					
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					
<b>24</b> Kcal 839 HC 84 Lip 46 Prot 24	<b>25</b> Kcal 825 HC 118 Lip 23 Prot 43	<b>26</b> Kcal 774 HC 100 Lip 17 Prot 59	<b>27</b> Kcal 747 HC 91 Lip 31 Prot 22	<b>28</b> Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36					
Porrusalda krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Barazki-paella Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Paella vegetal Abadejo en salsa verde Fruta de temporada	Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Etxeko arroz-esnea Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Arroz con leche casero	Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada					
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	<b>6</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>7</b> Kcal 849 HC 113 Lip 29 Prot 37
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Barazki-krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Etxeko jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero	<b>Arroza tomatearekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada
		<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>10</b> Kcal 643 HC 60 Lip 21 Prot 58	<b>11</b> Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39	<b>12</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	<b>13</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	<b>14</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
<b>Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra landako salteatuarekin Gazta txikia</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con salteado campestre Quesitos	<b>Makarroiak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>17</b> Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	<b>18</b> Kcal 743 HC 97 Lip 30 Prot 37	<b>19</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	<b>20</b> Kcal 741 HC 95 Lip 32 Prot 21	<b>21</b> Kcal 790 HC 125 Lip 20 Prot 31
<b>Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara Izokina labean maionesarekin Etxeko natillak</b> Patatas a la riojana Salmon al horno con mahonesa Natillas caseras	<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 Hegaluzen-enganadillak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza integrala tomatearekin Legatza freskoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Arroz integral con tomate Merluza fresca a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo
<b>24</b> Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41	<b>25</b> Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42	<b>26</b> Kcal 697 HC 106 Lip 17 Prot 34	<b>27</b> Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23	<b>28</b> Kcal 763 HC 97 Lip 24 Prot 44
<b>Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Esnekia</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Lácteo	<b>Makarroiak tomatearekin Abadira labean piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Abadejo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Patatak saltsa berdean Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde San jacoboa de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada
<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>31</b> Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52				
<b>Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa lekekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Lomo fresco con judias verdes Fruta de temporada				
<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> 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