



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7 Kcal 890 HC 111 Lip 37 Prot 33					8 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35					9 Kcal 635 HC 82 Lip 22 Prot 30				
JAIA					JAIA					Makarroi integralak tomatekin Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoekin Edateko jogurta Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Yogur bebible					Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Porrusalda Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
										Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
12 Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18					13 Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46					14 Kcal 644 HC 77 Lip 21 Prot 40					15 Kcal 801 HC 110 Lip 24 Prot 38					16 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32				
Arroza integrala bertoko barazkiekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas caseras					Kiribil italiarrak Arrain freskoa labea piper gorriekin Sasoiko fruta Espirales italiana Pescado fresco al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
19 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					20 Kcal 794 HC 93 Lip 32 Prot 38					21 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					22 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33					23 Kcal 805 HC 85 Lip 26 Prot 62				
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Huevos fritos con patatas fritas 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					Haragi-paella Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
26 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					27 Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37					28 Kcal 680 HC 79 Lip 26 Prot 31					29 Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36					30 Kcal 671 HC 89 Lip 23 Prot 28				
Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon meniere Fruta de temporada					Lekak patatekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo fresco 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					Bertako calabaza-krema Oilasko fajita integrala barazki eta patata frijituekin Esnea Crema de calabaza local Fajita integral de pollo y verduras con patatas fritas Leche				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				

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



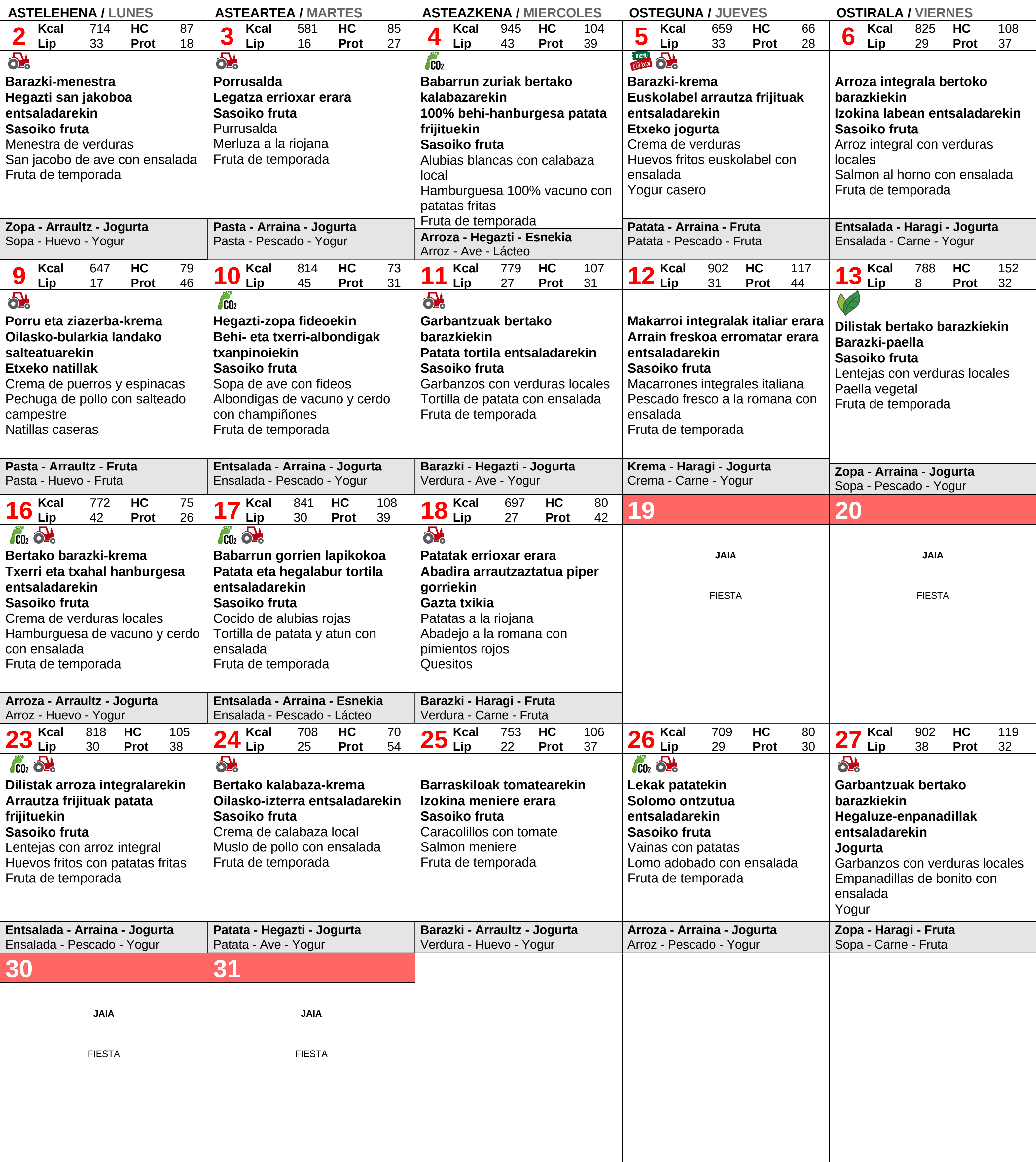


ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
2	Kcal	822	HC	94	3	Kcal	759	HC	109	4	Kcal	735	HC	106	5	Kcal	755	HC	99	6	Kcal	775	HC	134
Lip	29		Prot	49	Lip	24		Prot	32	Lip	21		Prot	35	Lip	19		Prot	49	Lip	16		Prot	30
Patatak errioxar erara Dorado marinela-saltsan Gazta txikia eta irasagarra Patatas a la riojana Dorado en salsa marinera Quesito con membrillo					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				Makarro integralak tomatekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Fruta de temporada				Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada							
Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur							
9	Kcal	856	HC	121	10	Kcal	807	HC	82	11	Kcal	769	HC	95	12	Kcal	693	HC	78	13	Kcal	743	HC	118
Lip	23		Prot	46	Lip	33		Prot	47	Lip	25		Prot	46	Lip	33		Prot	24	Lip	19		Prot	30
Kirikilak tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako de caballa Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada				Dilista erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				Porrusalda krema Arrautza frijituak patata frijituekin Etxeko natillak Crema de purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Natillas caseras				Haragi-paella integrala Legatza freskoa errioxar erara Sasoiko fruta Paella integral de carne Merluza fresca a la riojana Fruta de temporada							
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur				Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur				Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur							
16					17				18				19				20							
									Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				Makarro integralak tomatekin Izokina labean maionesarekin Etxeko jogurta Macarrones integrales con tomate Salmon al horno con mahonesa Yogur casero							
									Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur				Patata - Hegazti - Esnekia Patata - Ave - Lácteo				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta							
23	Kcal	838	HC	85	24	Kcal	747	HC	105	25	Kcal	786	HC	125	26	Kcal	763	HC	96	27	Kcal	842	HC	107
Lip	46		Prot	24	Lip	14		Prot	55	Lip	19		Prot	33	Lip	30		Prot	22	Lip	32		Prot	37
Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta de temporada				Lekak patatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Edateko jogurta Vainas con patatas Croquetas de pollo con ensalada Yogur bebible				Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada							
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Patata - Arrautz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur				Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo							





martxoa - marzo 2026



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.