



| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| | | | 1 Kcal 866 HC 53 Lip 47 Prot 58 Lekak patatekin Jamoi txoak labean kuiatxo eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie | 2 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzuak bertako kuiarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca |
| 5 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 Espiralak italiar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca | 6 Kcal 848 HC 118 Lip 28 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta en almibar | 7 Kcal 667 HC 76 Lip 21 Prot 46 Porrusalda krema Txahal gisatua jardinera erara Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera a la jardinera Yogur | 8 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca | 9 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45 Patata gisatuak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta fresca |
| Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur | Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur | Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta | Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur | Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo |
| 12 | 13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca | 14 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28 Lekak patatekin Albondigak txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca | 15 Kcal 730 HC 122 Lip 21 Prot 32 Barazki paela Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Medallon de bonito con ensalada Yogur | 16 Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59 Hegazti zopa fideoekin Jamoi txoak labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca |
| JAIA FIESTA | Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur | Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur | Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta | Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur |
| 19 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca | 20 Kcal 865 HC 113 Lip 31 Prot 39 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas | 21 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38 Bertako barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca | 22 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatak errioxar erara Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca | 23 Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17 Barazki menestra Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca |
| Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur | Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta | Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur | Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur |
| 26 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca | 27 Kcal 682 HC 90 Lip 31 Prot 14 Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local San jacoboa con ensalada Fruta fresca | 28 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca | 29 Kcal 805 HC 114 Lip 21 Prot 48 Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Quesitos la vaca que rie | 30 Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54 Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca |
| Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo | Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur | Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur | Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta | Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur |

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular

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