



| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIERCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 Kcal 729 HC 117 Lip 15 Prot 38 | 3 Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25 | 4 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40 | 5 Kcal 708 HC 70 Lip 25 Prot 54 |
| JAIA | Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara | Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean | Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin | Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin |
| FIESTA | Jogurta Macarrones con tomate Merluza meniere Yogur | Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno Fruta de temporada | Sasoiko fruta Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada | Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada |
| 8 Kcal 921 HC 103 Lip 43 Prot 33 | 9 Kcal 765 HC 91 Lip 33 Prot 30 | 10 Kcal 737 HC 120 Lip 14 Prot 37 | 11 Kcal 817 HC 113 Lip 22 Prot 47 | 12 Kcal 711 HC 68 Lip 25 Prot 55 |
| Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada | Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada | Makarroiak tomatearekin Legatza meniere erara Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza meniere Yogur bebible | Haragi-paella Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella de carne Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada | Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo |
| 15 Kcal 820 HC 101 Lip 26 Prot 50 | 16 Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43 | 17 Kcal 775 HC 95 Lip 28 Prot 35 | 18 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 | 19 Kcal 825 HC 79 Lip 40 Prot 36 |
| Babarrun gorrien lapikokoa Txahal-xerra jardinera erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada | Porrusalda Bakailaoa errioxako erara Jogurta Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur | Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada | Arroza tomatearekin Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada | Lekak patatekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Aihoria Vainas con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Natillas |
| 22 Kcal 789 HC 99 Lip 28 Prot 39 | 23 Kcal 836 HC 103 Lip 33 Prot 34 | 24 Kcal 700 HC 82 Lip 31 Prot 25 | 25 Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25 | 26 Kcal 717 HC 65 Lip 38 Prot 32 |
| Makarroiak bolognesa Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Salmon en salsa verde Fruta de temporada | Babarrun zuri erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada | Porru- eta ziazerba-krema Legatza barazki saltsan entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible | Dilistak bertako barazkiekin Indioilar bularkia labean patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta de temporada | Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con arroz Hamburguesa con champiñones Quesitos la vaca que rie |
| 29 Kcal 760 HC 89 Lip 27 Prot 43 | 30 Kcal 669 HC 82 Lip 25 Prot 31 | | | |
| Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Yogur | Hegazti-zopa arrozarekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada | | | |

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.