



# otsaila - febrero 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 675 HC 64 Lip 20 Prot 58	<b>2</b> Kcal 630 HC 84 Lip 9 Prot 54
			Barazki-menestra Oilasko-izterra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada
<b>5</b> Kcal 702 HC 111 Lip 19 Prot 27	<b>6</b> Kcal 799 HC 88 Lip 36 Prot 31	<b>7</b> Kcal 712 HC 84 Lip 19 Prot 52	<b>8</b> Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	<b>9</b> Kcal 704 HC 63 Lip 26 Prot 58
Barazki-paella Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Txahal-xerra jardinera erara Jogurt gaingabetua Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la jardinera Yogur desnatado	Patata gisatuak Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Jogurt gaingabetua Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur desnatado
<b>12</b> Kcal 867 HC 83 Lip 30 Prot 69	<b>13</b> Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	<b>14</b> Kcal 759 HC 74 Lip 26 Prot 59	<b>15</b> Kcal 784 HC 97 Lip 26 Prot 41	<b>16</b> Kcal 709 HC 116 Lip 14 Prot 34
Garbantzuak bertako kalabazarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Jogurt gaingabetua Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Yogur desnatado	Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua piper gorriekin Jogurt gaingabetua Marmitako Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur desnatado	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrain freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-bularkia patatekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada
<b>19</b> Kcal 655 HC 101 Lip 15 Prot 32	<b>20</b> Kcal 766 HC 78 Lip 42 Prot 33	<b>21</b> Kcal 848 HC 91 Lip 26 Prot 67	<b>22</b> Kcal 665 HC 69 Lip 27 Prot 34	<b>23</b> Kcal 690 HC 90 Lip 13 Prot 55
Makarroiak tomatearekin Legatza barazki saltsan zainzuriekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta de temporada	Porrusalda krema Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin Jogurt gaingabetua Crema de purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon Yogur desnatado	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Solomo freskoa entsaladarekin Jogurt gaingabetua Vainas con patatas Lomo fresco con ensalada Yogur desnatado	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada
<b>26</b> Kcal 578 HC 75 Lip 20 Prot 27	<b>27</b> Kcal 767 HC 85 Lip 23 Prot 58	<b>28</b> Kcal 887 HC 111 Lip 35 Prot 36	<b>29</b> Kcal 700 HC 74 Lip 23 Prot 46	
Porru- eta ziazerba-krema Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Indioilar bularkia entsaladarekin Jogurt gaingabetua Garbanzos con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Yogur desnatado	Makarroiak bolognesa Oilasko-hegalak piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Lekak patatekin Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera en salsa de verduras 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.