



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 882 HC 118 Lip 35 Prot 34 	2 Kcal 829 HC 80 Lip 43 Prot 28
			Babarrun zuri erregosiak Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Barazki-menestra Behi- eta txerri-albondigak jardineran Fruta sasoikoa Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinerá Fruta de temporada
			Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo
5 Kcal 692 HC 88 Lip 19 Prot 44 	6 Kcal 890 HC 65 Lip 44 Prot 55 	7 Kcal 642 HC 71 Lip 20 Prot 46 	8 Kcal 689 HC 83 Lip 32 Prot 20	9 Kcal 885 HC 111 Lip 28 Prot 55
Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Jogurta Sopa de ave con fideos integrales Lomo adobado con champiñones Yogur	Bertako kalabaza-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Bolognesa barraskiloak Txahal-xerra ogi birrineztatua patata frijituekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracollitos bolognesa Filete de ternera empanado con patatas fritas Quesitos la vaca que rie
Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
12 Kcal 700 HC 85 Lip 32 Prot 21	13 Kcal 863 HC 115 Lip 35 Prot 27	14 Kcal 761 HC 75 Lip 33 Prot 37	15 Kcal 674 HC 108 Lip 12 Prot 39	16 Kcal 748 HC 90 Lip 25 Prot 44
Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Garbantzuak bertako kalabazarekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local San jacobó con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Legatza arrautzatzatua maionesarekin Aihoria Vainas con patatas Merluza a la romana con mahonesa Natillas	Barazki-paella Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
19 Kcal 751 HC 95 Lip 19 Prot 52	20 Kcal 717 HC 94 Lip 19 Prot 47	21 Kcal 762 HC 83 Lip 39 Prot 21	22 Kcal 954 HC 82 Lip 43 Prot 67	23 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35
Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa patata frijituekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	Patata gisatuak Meniere bakailaoa Jogurta Patatas guisadas Bacalao meniere Yogur	Porrusalda krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra errea landako salteatuarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo asado con salteado campestre Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur
26 Kcal 703 HC 97 Lip 10 Prot 57	27 Kcal 718 HC 83 Lip 34 Prot 23	28 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38	29 Kcal 843 HC 87 Lip 39 Prot 40	
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar blanketa ziapearekin, ananarekin eta patatarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible	Garbantzuak bertako barazkiekin Izokin-medailoia marinela-saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Medallon de salmon en salsa marinera Fruta de temporada	Marmitakoa Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Fruta sasoikoa Marmitako Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Haragi - Fruta Patata - Carne - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra 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