



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1		2 Kcal 715 HC 116 Lip 14 Prot 36		3 Kcal 674 HC 91 Lip 13 Prot 50		4 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40		5 Kcal 708 HC 70 Lip 25 Prot 54	
JAIA		Makarroiak tomatearekin		Dilistak bertako barazkiekin		Patata gisatuak		Bertako kalabaza-krema	
FIESTA		Legatza meniere erara		Solomoa labeen patatekin		Oilasko-bularkia txanpinoiekin		Oilasko-izterra entsaladarekin	
		Sojako postrea		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta	
		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras locales		Patatas guisadas		Crema de calabaza local	
		Merluza meniere		Lomo fresco al horno con patatas		Pechuga de pollo con champiñones		Muslo de pollo con ensalada	
		Postre de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
8 Kcal 763 HC 97 Lip 20 Prot 52		9 Kcal 765 HC 91 Lip 33 Prot 30		10 Kcal 715 HC 116 Lip 14 Prot 36		11 Kcal 817 HC 113 Lip 22 Prot 47		12 Kcal 732 HC 72 Lip 25 Prot 55	
Garbantzuak bertako barazkiekin		Patata gisatuak		Makarroiak tomatearekin		Haragi-paella		Bertako barazki-krema	
Indioilar gisatua entsaladarekin		Solomo ontzutua entsaladarekin		Legatza meniere erara		Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin		Oilasko-izterra patatekin	
Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sojako postrea		Sasoiko fruta		Sojako postrea	
Garbanzos con verduras locales		Patatas guisadas		Macarrones con tomate		Paella de carne		Crema de verduras locales	
Pavo guisado con ensalada		Lomo adobado con ensalada		Merluza meniere		Guisado de ternera con zanahoria y champiñon		Muslo de pollo con patatas	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre de soja		Fruta de temporada		Postre de soja	
15 Kcal 820 HC 101 Lip 26 Prot 50		16 Kcal 642 HC 84 Lip 16 Prot 41		17 Kcal 690 HC 90 Lip 13 Prot 55		18 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35		19 Kcal 774 HC 74 Lip 37 Prot 35	
Babarrun gorrien lapikokoa		Porrusalda		Dilistak bertako barazkiekin		Arroza tomatearekin		Lekak patatekin	
Txahal-xerra jardinera erara		Bakailaoa errioxako erara		Indioilar gisatua entsaladarekin		Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin		Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin	
Sasoiko fruta		Sojako postrea		Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sojako postrea	
Cocido de alubias rojas		Purrusalda		Lentejas con verduras locales		Arroz con tomate		Vainas con patatas	
Filete de ternera a la jardinera		Bacalao a la riojana		Pavo guisado con ensalada		Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada		Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos	
Fruta de temporada		Postre de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre de soja	
22 Kcal 789 HC 99 Lip 28 Prot 39		23 Kcal 874 HC 89 Lip 28 Prot 70		24 Kcal 567 HC 66 Lip 22 Prot 27		25 Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25		26 Kcal 754 HC 76 Lip 37 Prot 30	
Makarroiak bolognesa		Babarrun zuri erregosiak		Porru- eta ziazerba-krema		Dilistak bertako barazkiekin		Hegazti-zopa arrozarekin	
Izokina saltsa berdean		Oilasko-izterra entsaladarekin		Legatza barazki saltsan entsaladarekin		Indioilar bularkia labeen patatekin		Hanburgesa txanpinoiekin	
Sasoiko fruta		Sasoiko fruta		Sojako postrea		Sasoiko fruta		Sojako postrea	
Macarrones bolognesa		Alubias blancas estofadas		Crema de puerros y espinacas		Lentejas con verduras locales		Sopa de ave con arroz	
Salmon en salsa verde		Muslo de pollo con ensalada		Merluza en salsa de verduras con ensalada		Pechuga de pavo al horno con patatas		Hamburguesa con champiñones	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre de soja		Fruta de temporada		Postre de soja	
29 Kcal 746 HC 88 Lip 26 Prot 41		30 Kcal 669 HC 82 Lip 25 Prot 31							
Patatak saltsa berdean		Hegazti-zopa arrozarekin							
Oilasko-bularkia entsaladarekin		Solomo freskoa entsaladarekin							
Sojako postrea		Sasoiko fruta							
Patatas en salsa verde		Sopa de ave con arroz							
Pechuga de pollo con ensalada		Lomo fresco con ensalada							
Postre de soja		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



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.

