



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 675 HC 64 Lip 20 Prot 58	2 Kcal 875 HC 94 Lip 38 Prot 39
			Barazki-menestra Oilasko-izterra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Albondigak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Albondigas con salsa de tomate Fruta de temporada
5 Kcal 702 HC 111 Lip 19 Prot 27	6 Kcal 669 HC 82 Lip 25 Prot 31	7 Kcal 740 HC 93 Lip 18 Prot 50	8 Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	9 Kcal 720 HC 81 Lip 33 Prot 27
Barazki-paella Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Txahal-xerra jardinera erara Sojako postrea Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la jardinera Postre de soja	Patata gisatuak Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hanburgesa patatekin Sojako postrea Crema de verduras locales Hamburguesa con patatas Postre de soja
12 Kcal 895 HC 93 Lip 30 Prot 67	13 Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	14 Kcal 787 HC 83 Lip 26 Prot 57	15 Kcal 824 HC 96 Lip 30 Prot 44	16 Kcal 709 HC 116 Lip 14 Prot 34
Garbantzuak bertako kalabazarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sojako postrea Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua piper gorriekin Sojako postrea Marmitako Guisado de ternera con pimientos rojos Postre de soja	Babarrun zurien lapikokoa Arrain freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-bularkia patatatekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada
19 Kcal 655 HC 101 Lip 15 Prot 32	20 Kcal 794 HC 87 Lip 42 Prot 31	21 Kcal 848 HC 91 Lip 26 Prot 67	22 Kcal 722 HC 79 Lip 30 Prot 31	23 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 Sojako postrea Crema de purrezalda Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñón Postre de soja	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 ontzutua entsaladarekin Sojako postrea Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Postre de soja	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada
26 Kcal 578 HC 75 Lip 20 Prot 27	27 Kcal 795 HC 94 Lip 23 Prot 55	28 Kcal 887 HC 111 Lip 35 Prot 36	29 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 Sojako postrea Garbanzos con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja	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.

