



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 703 HC 78 Lip 33 Prot 25					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 fideoekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno 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 857 HC 106 Lip 35 Prot 32					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			
Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sojako postrea Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno 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 658 HC 98 Lip 18 Prot 30					20 Kcal 794 HC 87 Lip 42 Prot 31					21 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34					22 Kcal 722 HC 79 Lip 30 Prot 31	23 Kcal 690 HC 90 Lip 13 Prot 55			
Makarroiak tomatearekin Legatza maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza con mahonesa Fruta de temporada					Porrusalda krema Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin Sojako postrea Crema de purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon Postre de soja					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno 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 861 HC 102 Lip 37 Prot 33					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					Garbantzauak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Sojako postrea Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno 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.