



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>1</b>		<b>2</b> Kcal 614 HC 86 Lip 16 Prot 35		<b>3</b> Kcal 459 HC 80 Lip 8 Prot 19		<b>4</b> Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40		<b>5</b> Kcal 708 HC 70 Lip 25 Prot 54	
JAIA		Hegazti-zopa arrozarekin Legatza meniere erara		Brokolia patatekin Patata tortila labean		Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin		Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin	
FIESTA		Jogurta Sopa de ave con arroz Merluza meniere Yogur		Sasoiko fruta Brocoli con patatas Tortilla de patata al horno Fruta de temporada		Sasoiko fruta Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada		Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	
<b>8</b> Kcal 776 HC 82 Lip 39 Prot 24		<b>9</b> Kcal 765 HC 91 Lip 33 Prot 30		<b>10</b> Kcal 634 HC 97 Lip 14 Prot 35		<b>11</b> Kcal 817 HC 113 Lip 22 Prot 47		<b>12</b> Kcal 711 HC 68 Lip 25 Prot 55	
Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada		Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada		Azalorea patatekin Legatza meniere erara Edateko jogurta Coliflor con patatas Merluza meniere Yogur bebible		Haragi-paella Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella de carne Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada		Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo	
<b>15</b> Kcal 783 HC 122 Lip 19 Prot 37		<b>16</b> Kcal 656 HC 85 Lip 17 Prot 43		<b>17</b> Kcal 786 HC 95 Lip 33 Prot 29		<b>18</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35		<b>19</b> Kcal 815 HC 82 Lip 39 Prot 36	
Barazki-paella Txahal-xerra jardinera erara Sasoiko fruta Paella vegetal Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada		Porrusalda Bakailaoa errioxako erara Jogurta Purrusalda Bacalao a la riojana Yogur		Brokolia patatekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada		Arroza tomatearekin Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada		Hegazti-zopa arrozarekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Aihoria Sopa de ave con arroz Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Natillas	
<b>22</b> Kcal 690 HC 76 Lip 29 Prot 34		<b>23</b> Kcal 696 HC 91 Lip 28 Prot 22		<b>24</b> Kcal 700 HC 82 Lip 31 Prot 25		<b>25</b> Kcal 504 HC 108 Lip 5 Prot 12		<b>26</b> Kcal 540 HC 59 Lip 15 Prot 45	
Patata gisatuak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada		Azalorea patatekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Coliflor con patatas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada		Porru- eta ziazerba-krema Legatza barazki saltsan entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible		Barazki-paella Indioilar bularkia labean patatekin Sasoiko fruta Paella vegetal Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta de temporada		Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con arroz Pavo guisado con champiñones Quesitos la vaca que rie	
<b>29</b> Kcal 760 HC 89 Lip 27 Prot 43		<b>30</b> Kcal 669 HC 82 Lip 25 Prot 31							
Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Yogur		Hegazti-zopa arrozarekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Lomo fresco con ensalada 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.

