



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

			1 Kcal 792 HC 109 Lip 17 Prot 56	2 Kcal 559 HC 70 Lip 13 Prot 42
			Barazki-paella Oilasko-izterra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada
5 Kcal 702 HC 111 Lip 19 Prot 27	6 Kcal 685 HC 82 Lip 30 Prot 22	7 Kcal 694 HC 89 Lip 21 Prot 40	8 Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	9 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0
Barazki-paella Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Azalorea patatekin Txahal-xerra jardinera erara Jogurta Coliflor con patatas Filete de ternera a la jardinera Yogur	Patata gisatuak Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Solomoa labeen patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con patatas Quesitos la vaca que rie
12 Kcal 720 HC 86 Lip 32 Prot 24	13 Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	14 Kcal 838 HC 88 Lip 29 Prot 58	15 Kcal 741 HC 88 Lip 27 Prot 38	16 Kcal 709 HC 116 Lip 14 Prot 34
Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labeen entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua piper gorriekin Aihoria Marmitako Guisado de ternera con pimientos rojos Natillas	Brokolia patatekin Arrain freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-bularkia patatekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada
19 Kcal 609 HC 75 Lip 23 Prot 28	20 Kcal 808 HC 88 Lip 43 Prot 32	21 Kcal 788 HC 91 Lip 37 Prot 24	22 Kcal 826 HC 118 Lip 29 Prot 31	23 Kcal 619 HC 76 Lip 16 Prot 43
Patata gisatuak Legatza maionesarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Merluza con mahonesa Fruta de temporada	Porrusalda krema Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin Jogurta Crema de purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon Yogur	Azalorea patatekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada
26 Kcal 578 HC 75 Lip 20 Prot 27	27 Kcal 850 HC 96 Lip 41 Prot 22	28 Kcal 788 HC 88 Lip 36 Prot 31	29 Kcal 817 HC 118 Lip 21 Prot 45	
Porru- eta ziazerba-krema Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur bebible	Patata gisatuak Oilasko-hegalak piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-paella Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Paella vegetal 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



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

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.

