



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 823 HC 119 Lip 25 Prot 34  <b>Haragizko paella</b> <b>Makailoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca  <b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>4</b> Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43  <b>Hegazti zopa fideo integralekin</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos integrales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 941 HC 108 Lip 41 Prot 40  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hamburguesa landare salteatuarekin</b> <b>Izozkia</b> Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Helado  <b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>8</b> Kcal 669 HC 72 Lip 19 Prot 56  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca  <b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur
<b>Barazki - Arrautz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 691 HC 75 Lip 28 Prot 39  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie  <b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta	<b>14</b> Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca  <b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>15</b> Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37  <b>Lekak patatekin</b> <b>Odoloste errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca  <b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur
EZ DAGO MENURIK	JAIA			
NO HAY MENU	FIESTA			
<b>18</b> Kcal 859 HC 121 Lip 33 Prot 24  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana San jacobito con ensalada Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34  <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 556 HC 79 Lip 21 Prot 28  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 1034 HC 113 Lip 43 Prot 56  <b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra lekekin</b> <b>Jogurta</b> Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con judias verdes Yogur	<b>22</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca
<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo	<b>Patata - Arrautz - Yogurra</b> Patata - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>25</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 842 HC 111 Lip 26 Prot 44  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Txerri giarra labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 588 HC 79 Lip 14 Prot 30  <b>Barazki menestra</b> <b>Legatza meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Merluza meniere Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 824 HC 113 Lip 28 Prot 34  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Natillas	<b>29</b> Kcal 675 HC 77 Lip 23 Prot 43  <b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta	<b>Arroza - Arrautz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur

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.