



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3	4	5	6	7
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
10	11	12	13	14
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
17 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	18 Kcal 784 HC 98 Lip 31 Prot 32	19 Kcal 654 HC 74 Lip 24 Prot 38	20 Kcal 955 HC 98 Lip 48 Prot 35	21 Kcal 723 HC 100 Lip 31 Prot 19
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Hanburgesa patata frijituekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Hamburguesa con patatas fritas Yogur bebible	Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales con picatostes Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur
24 Kcal 844 HC 74 Lip 49 Prot 28	25 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	26 Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	27 Kcal 781 HC 97 Lip 26 Prot 44	28 Kcal 690 HC 71 Lip 23 Prot 43
Barazki-krema Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Flana Crema de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Flan	Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Oilasko-izterra lekekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Barazki-menestra Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Yogurra 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.