



urtarrila - enero 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2					3				
										JAIA					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK				
										FIESTA					NO HAY MENU					NO HAY MENU				
6					7 Kcal 983 HC 119 Lip 40 Prot 41					8 Kcal 627 HC 77 Lip 19 Prot 40					9 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38					10 Kcal 671 HC 82 Lip 25 Prot 33				
JAIA					Kirikilak tomatearekin Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Edateko jogurta Espirales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Yogur bebible					Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
FIESTA					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur				
13 Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21					14 Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46					15 Kcal 613 HC 84 Lip 23 Prot 20					16 Kcal 736 HC 98 Lip 18 Prot 49					17 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44				
Arroza integrala bertoko barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak italiar erara Oilasko-bularkia piper gorriekin Esnekia Macarrones italiana Pechuga de pollo con pimientos rojos Lacteo					Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
20 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					21 Kcal 827 HC 87 Lip 35 Prot 44					22 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43					23 Kcal 657 HC 70 Lip 26 Prot 38					24 Kcal 805 HC 85 Lip 26 Prot 62				
Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Dilista erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas Huevos fritos con ensalada Yogur					Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Salmon meniere Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
27 Kcal 801 HC 111 Lip 28 Prot 33					28 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25					29 Kcal 655 HC 83 Lip 25 Prot 27					30 Kcal 829 HC 100 Lip 30 Prot 43					31 Kcal 658 HC 91 Lip 18 Prot 28				
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Aihoria Garbanzos con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Natillas					Lekak patatekin Oilasko fajita Sasoiko fruta Vainas con patatas Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - 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.

