



otsaila - febrero 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal	775	HC	134	4	Kcal	704	HC	96	5	Kcal	797	HC	117	6	Kcal	755	HC	97	7	Kcal	739	HC	91
Lip	Lip	16	Prot	30	Lip	Lip	16	Prot	48	Lip	Lip	26	Prot	29	Lip	Lip	17	Prot	55	Lip	Lip	26	Prot	38
 Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tilapia labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tilapia al horno con ensalada Fruta de temporada					 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Gazta txikia eta irasagarra Garbanzos con calabaza local Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Quesito con membrillo					 Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				
10	Kcal	876	HC	106	11	Kcal	865	HC	108	12	Kcal	795	HC	107	13	Kcal	693	HC	82	14	Kcal	743	HC	118
Lip	Lip	35	Prot	40	Lip	Lip	21	Prot	44	Lip	Lip	23	Prot	45	Lip	Lip	24	Prot	39	Lip	Lip	19	Prot	30
 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					 Marmitakoa Xerra errusiarra txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako Filete ruso con champiñones Fruta de temporada					 Dilistak arroza integralarekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda krema Solomo ontzutua patata frijituekin Esnekia Crema de purrusalda Lomo adobado con patatas fritas Lacteo					 Haragi-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur				
17	Kcal	813	HC	111	18	Kcal	730	HC	82	19	Kcal	808	HC	94	20	Kcal	556	HC	79	21	Kcal	838	HC	100
Lip	Lip	33	Prot	27	Lip	Lip	26	Prot	44	Lip	Lip	33	Prot	37	Lip	Lip	21	Prot	28	Lip	Lip	24	Prot	60
 Brokolia patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Flana Sopa de ave con fideos Filete de ternera a la plancha a la jardinera Flan					 Babarrun gorrien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada					 Barraskiloak tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Caracollillos con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
24	Kcal	838	HC	85	25	Kcal	756	HC	96	26	Kcal	849	HC	123	27	Kcal	747	HC	91	28	Kcal	823	HC	87
Lip	Lip	46	Prot	24	Lip	Lip	17	Prot	58	Lip	Lip	23	Prot	43	Lip	Lip	31	Prot	22	Lip	Lip	36	Prot	41
 Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Edateko jogurta Lentejas estofadas Pavo guisado con calabacin y zanahoria Yogur bebible					 Arroza tomatearekin Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo en salsa verde Fruta de temporada					 Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

 Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.



 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales