



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	709 30	HC Prot	79 30	4	Kcal Lip	781 23	HC Prot	100 46	5	Kcal Lip	658 29	HC Prot	80 23	6	Kcal Lip	697 25	HC Prot	76 46	7	Kcal Lip	825 29	HC Prot	108 37
 Barazki-menestra Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Porrusalda Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Purrusalda Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Barazki-paella Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
10	Kcal Lip	647 17	HC Prot	79 46	11	Kcal Lip	783 25	HC Prot	106 39	12	Kcal Lip	779 27	HC Prot	107 31	13	Kcal Lip	814 45	HC Prot	73 31	14	Kcal Lip	751 19	HC Prot	95 52
 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas					 Makarroiak italiar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
17	Kcal Lip	736 29	HC Prot	79 31	18	Kcal Lip	733 30	HC Prot	79 42	19	Kcal Lip	844 37	HC Prot	88 44	20	Kcal Lip	715 32	HC Prot	87 18	21	Kcal Lip	727 19	HC Prot	127 30
Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia Patatas a la riojana Merluza a la romana con pimientos rojos Quesitos					Babarrun gorrien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Lekak patatekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada					Arroza integrala tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
24	Kcal Lip	827 32	HC Prot	99 41	25	Kcal Lip	726 24	HC Prot	75 54	26	Kcal Lip	738 11	HC Prot	117 47	27	Kcal Lip	699 20	HC Prot	83 51	28	Kcal Lip	855 32	HC Prot	120 31
Dilistak arroza integralarekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Meniere abadira Sasoiko fruta Macarrones con tomate Abadejo meniere Fruta de temporada					 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Esnekia Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Lacteo					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
31																								
Dilistak bertako barazkiekin Solomo freskoa lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo fresco con judias verdes Fruta de temporada																								
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - 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



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.

