



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
					1 Kcal 775 HC 114 Lip 23 Prot 33					2 Kcal 918 HC 70 Lip 56 Prot 35					3 Kcal 703 HC 81 Lip 25 Prot 41					4 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31				
					 Arroza tomatearekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon en salsa verde Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con ensalada Yogur bebible					 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
7 Kcal 846 HC 102 Lip 19 Prot 70					8 Kcal 686 HC 89 Lip 22 Prot 36					9 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					11 Kcal 846 HC 120 Lip 29 Prot 29				
 Dilistak arroza integralarekin Oilasko-izterra azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Muslo de pollo con zanahoria y champiñon Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Tipalia arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Tilapia a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					 Makarroiak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
14					15					16					17					18				
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					JAIA FIESTA					JAIA FIESTA				
21					22					23					24					25				
JAIA FIESTA					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				
28 Kcal 875 HC 125 Lip 32 Prot 27					29 Kcal 824 HC 113 Lip 28 Prot 34					30 Kcal 678 HC 75 Lip 25 Prot 41														
 Arroza integrala tomatearekin Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin Sasoiko fruta Arroz integral con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Aihoria Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Natillas					 Bertako barazki-krema Abadejoa saltsa berdean Sasoiko fruta Crema de verduras locales Abadejo en salsa verde Fruta de temporada														
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo														



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



Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

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.

