



urria - octubre 2025



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1 Kcal 731 HC 103 Lip 28 Prot 18  Porrusalda Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					2 Kcal 669 HC 102 Lip 16 Prot 37  Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Gazta txikia Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Quesitos Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					3 Kcal 759 HC 67 Lip 44 Prot 27 Bertako barazki-krema Hegazti-saltxitxa freskoak ketchup-arekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave con ketchup Fruta de temporada Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				
6 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34  Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					7 Kcal 818 HC 82 Lip 31 Prot 57  Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas fritas Helado					8 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36  Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					9 Kcal 936 HC 112 Lip 35 Prot 48  Makarroiak italiar erara Txerri-txuleta labean jardinera erara Sasoiko fruta Macarrones italiana Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada					10 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37  Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
13 Kcal 723 HC 85 Lip 34 Prot 21  Hegazt-zopa fideo integralekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales San jacobode ave con ensalada Fruta de temporada					14 Kcal 862 HC 120 Lip 25 Prot 42  Babarrun gorri erregosiak Oilasko fajita Aihoria Alubias rojas estofadas Fajita de pollo y verduras Natillas					15 Kcal 824 HC 117 Lip 23 Prot 40  Barazki-paella Txerri-giarra labean txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta de temporada					16 Kcal 614 HC 82 Lip 23 Prot 22  Porru eta ziazerba-krema Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada					17 Kcal 838 HC 91 Lip 36 Prot 41  Garbantzuak bertako kalabazarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
20 Kcal 831 HC 107 Lip 26 Prot 47  Dilistak arroza integralarekin Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada					21 Kcal 800 HC 65 Lip 45 Prot 35  Landako-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Ensalada campera Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					22 Kcal 798 HC 106 Lip 21 Prot 50  Barraskiloak italiar erara Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					23 Kcal 787 HC 109 Lip 26 Prot 34  Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur					24 Kcal 615 HC 67 Lip 21 Prot 34  Porrusalda crema Txahal-xerra plantxan azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
27 Kcal 772 HC 86 Lip 17 Prot 69  Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada					28 Kcal 829 HC 91 Lip 34 Prot 43  Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Lacteo					29 Kcal 756 HC 99 Lip 19 Prot 52  Garbantzuak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada					30 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25  Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					31 Kcal 813 HC 114 Lip 28 Prot 32  Makarroi integralak tomatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					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.

