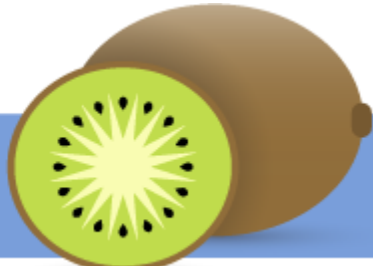




abendua - diciembre 2025



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	788	HC	109	2	Kcal	897	HC	120	3	Kcal	627	HC	92	4	Kcal	773	HC	89	5	Kcal	738	HC	77
Lip		25	Prot	32	Lip		32	Prot	38	Lip		18	Prot	26	Lip		31	Prot	38	Lip		28	Prot	46
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella Abadira arrautzaztatua maionesarekin Aihoria Paella de carne Abadejo a la romana con mahonesa Natillas					 Porru eta ziazerba-krema Oilasko fajita integrala barazkiekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					 Hegazt-zopa fideo integralekin Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				
8					9	Kcal	818	HC	105	10	Kcal	670	HC	75	11	Kcal	683	HC	98	12	Kcal	867	HC	95
					Lip		30	Prot	38	Lip		23	Prot	43	Lip		16	Prot	40	Lip		32	Prot	42
JAIA					 Dilistak arrozarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					 Makarroiak tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Jogurta Macarrones con tomate Merluza al horno con ensalada Yogur					 Garbantzauak bertako barazkiekin Hegazti-hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada				
FIESTA					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur				
15	Kcal	725	HC	70	16	Kcal	727	HC	88	17	Kcal	620	HC	87	18	Kcal	1093	HC	186	19	Kcal	666	HC	89
Lip		22	Prot	60	Lip		22	Prot	47	Lip		23	Prot	19	Lip		29	Prot	29	Lip		16	Prot	45
 Barazki-menestra Oilasko-izterra jardinera erara Esnekia Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Lacteo					Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada					 Porrusalda crema Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Pizza Postre berezia Arroz con tomate Pizza Postre especial					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Patata - Haragi - Esnekia Patata - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur				
22					23					24					25					26				
EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					JAIA					EZ DAGO MENURIK				
NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					FIESTA					NO HAY MENU				
29					30					31														
EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK														
NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU														



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.

