



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					EZ DAGO MENURIK				
															FIESTA					NO HAY MENU				
5					6					7					8 Kcal 890 HC 111 Lip 37 Prot 33					9 Kcal 662 HC 74 Lip 30 Prot 27				
EZ DAGO MENURIK					JAIA					EZ DAGO MENURIK					Makarro integralak tomatekin Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Edateko jogurta Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Yogur bebible					 Porrusalda Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada				
															Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur				
12 Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21					13 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34					14 Kcal 580 HC 72 Lip 17 Prot 38					15 Kcal 809 HC 111 Lip 25 Prot 40					16 Kcal 755 HC 99 Lip 19 Prot 49				
 Barazki-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada					Kiribil italiarrak Legatza labean piper gorriekin Aihoria Espirales italiana Merluza al horno con pimientos rojos Natillas					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo				
19 Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29					20 Kcal 803 HC 87 Lip 34 Prot 41					21 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43					22 Kcal 612 HC 73 Lip 21 Prot 35					23 Kcal 805 HC 85 Lip 26 Prot 62				
 Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Tindatzeko makina errioxar erara Jogurta Sopa de ave con fideos Tintorera a la riojana Yogur					 Patatak errioxar erara Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
26 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					27 Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46					28 Kcal 666 HC 82 Lip 22 Prot 37					29 Kcal 819 HC 115 Lip 24 Prot 39					30 Kcal 631 HC 72 Lip 23 Prot 32				
Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Solomo freskoa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko fajita integrala barazkiekin Esnekia Garbanzos con verduras locales Fajita integral de pollo y verduras Lacteo					 Lekak patatekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur				

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

