



otsaila - febrero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	775	HC	134	3	Kcal	823	HC	101	4	Kcal	699	HC	87	5	Kcal	741	HC	113	6	Kcal	695	HC	100
Lip	Lip	16	Prot	30	Lip	Lip	28	Prot	46	Lip	Lip	20	Prot	45	Lip	Lip	23	Prot	25	Lip	Lip	18	Prot	37
 Porru eta ziazerba-krema Haragi lasagna Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Lasaña de carne Fruta de temporada					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Lomo adobado con hortalizas tricolor Fruta de temporada					 Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Gazta txikia eta irasagarra Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata con ensalada Quesito con membrillo					Garbantzuak bertako kalabazarekin Kabratxoa labelean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				
9	Kcal	876	HC	106	10	Kcal	807	HC	82	11	Kcal	769	HC	95	12	Kcal	643	HC	82	13	Kcal	743	HC	118
Lip	Lip	35	Prot	40	Lip	Lip	33	Prot	47	Lip	Lip	25	Prot	46	Lip	Lip	18	Prot	39	Lip	Lip	19	Prot	30
 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Berdel marmitakoa Behi-hanburgesa 100% txanpinoekin Sasoiko fruta Marmitako de caballa Hamburguesa 100% vacuno con champiñones Fruta de temporada					 Dilista erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda crema Oilasko-bularkia patata frijituekin Flana Crema de purrusalda Pechuga de pollo con patatas fritas Flan					Haragi-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
16					17					18	Kcal	758	HC	104	19	Kcal	761	HC	66	20	Kcal	708	HC	88
										Lip	Lip	28	Prot	28	Lip	Lip	27	Prot	60	Lip	Lip	24	Prot	39
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU					 Makarroi integralak tomatekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Lekak patatekin Oilasko-izterra entsaladarekin Esnekia Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Lacteo					Babarrun gorrien lapikokoa Legatza labelean maionesarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada				
										Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
23	Kcal	838	HC	85	24	Kcal	875	HC	104	25	Kcal	747	HC	91	26	Kcal	772	HC	121	27	Kcal	823	HC	87
Lip	Lip	46	Prot	24	Lip	Lip	21	Prot	72	Lip	Lip	31	Prot	22	Lip	Lip	20	Prot	31	Lip	Lip	36	Prot	41
Bertako kalabaza-krema Behi- eta txerri-albondigak patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Albondigas de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Oilasko gisatua txanpinoiekin Edateko jogurta Lentejas con arroz integral Pollo guisado con champiñones Yogur bebible					 Lekak patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					 Arroza tomatearekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				



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