



martxoa - marzo 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	714	HC	87	3	Kcal	772	HC	95	4	Kcal	649	HC	91	5	Kcal	763	HC	71	6	Kcal	669	HC	108
Lip	Lip	33	Prot	18	Lip	Lip	30	Prot	36	Lip	Lip	23	Prot	21	Lip	Lip	38	Prot	36	Lip	Lip	13	Prot	34
 Barazki-menestra Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras San jacob o de ave con ensalada Fruta de temporada					 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Porrusalda Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Fruta de temporada					 Barazki-krema Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Jogurta Crema de verduras Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Yogur					 Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
9	Kcal	647	HC	79	10	Kcal	653	HC	81	11	Kcal	940	HC	98	12	Kcal	783	HC	106	13	Kcal	751	HC	95
Lip	Lip	17	Prot	46	Lip	Lip	26	Prot	26	Lip	Lip	46	Prot	37	Lip	Lip	25	Prot	39	Lip	Lip	19	Prot	52
 Porru eta ziazerba-krema Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas					 Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					 Makarroi integralak italiar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada				
Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
16	Kcal	797	HC	81	17	Kcal	804	HC	125	18	Kcal	820	HC	77	19					20				
Lip	Lip	42	Prot	26	Lip	Lip	20	Prot	35	Lip	Lip	40	Prot	46										
Bertako barazki-krema Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Gazta txikia Cocido de alubias rojas Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos					JAIA <									



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

