



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46 Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	2 Kcal 909 HC 117 Lip 32 Prot 38 Makarroiak italiar erara Oilasko hegadak txanpiñoekin Aihoria Macarrones italiana Alitas de pollo con champiñones Natillas	3 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbantz erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	4 Kcal 778 HC 126 Lip 15 Prot 39 Arroza tomatearekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Arroz con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca
	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo
7 Kcal 522 HC 66 Lip 15 Prot 33 Bertako barazki krema Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	9 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46 Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	10 Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	11 Kcal 889 HC 104 Lip 37 Prot 39 Indaba zuriak bertako barazkiekin Hanburgesa jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
14 Kcal 737 HC 67 Lip 33 Prot 40 Lekak patatekin Jamon york nahaskia Edateko jogurra Vainas con patatas Revuelto de jamon york Yogur bebible	15 Kcal 826 HC 87 Lip 25 Prot 65 Dilista erregosiak Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 953 HC 79 Lip 57 Prot 35 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Odolostea tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	17 Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25 Patatak errioxar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	18 Kcal 741 HC 111 Lip 16 Prot 42 Makarroiak tomatearekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta
21 Kcal 833 HC 116 Lip 28 Prot 36 Haragizko paella Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	22 Kcal 731 HC 96 Lip 23 Prot 36 Porru esta espinaka krema Solomo freskoa piper gorriekin Postre berezia Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con pimientos rojos Postre especial	23 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	24 Kcal 830 HC 99 Lip 24 Prot 59 Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	JAIA FIESTA
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	
28 Kcal 755 HC 100 Lip 20 Prot 47 Dilista erregosiak Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas estofadas Palometa a la riojana Fruta fresca	29 Kcal 832 HC 123 Lip 30 Prot 22 Hiru gozamen erako arroza urdaiazpiko egosiarekin Nuggets-ak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz 3 delicias con jamon york Nuggets con ensalada Fruta fresca	30 Kcal 769 HC 61 Lip 41 Prot 35 Barazki menestra Arraultz frijituak txistorrarekin Jogurra Menestra de verduras Huevos fritos con chistorra Yogur	31 Kcal 849 HC 103 Lip 26 Prot 53 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular



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