




























ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>1</b>	Kcal Lip	759 15	HC Prot	117 38	<b>2</b>	Kcal Lip	687 26	HC Prot	83 33	<b>3</b>	Kcal Lip	955 46	HC Prot	98 41	<b>4</b>	Kcal Lip	797 26	HC Prot	117 29	<b>5</b>	Kcal Lip	693 28	HC Prot	94 17
 	<b>Dilistak bertako barazkiekin Solomo adobatuta txanpiñoiekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta fresca					<b>Patata gisatuak Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Edateko jogurra</b> Alubias rojas con verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur bebible				 	<b>Makarroiak italiar erara Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema Bakailao krocketak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca			
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo				<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta				<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur				<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur								
<b>8</b>	Kcal Lip	739 26	HC Prot	91 38	<b>9</b>	Kcal Lip	653 26	HC Prot	81 26	<b>10</b>	Kcal Lip	926 31	HC Prot	110 53	<b>11</b>	Kcal Lip	950 36	HC Prot	128 32	<b>12</b>	Kcal Lip	665 20	HC Prot	78 46
 	<b>Patatak errioxar erara Legatza saltsa berdean Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta fresca				 	<b>Hegazti zopa fideoekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal gisatu barazki saltsan Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				 	<b>Arroza tomatearekin Frankfurt saltxitxak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Frankfurt con ensalada Fruta fresca				<b>Bertako barazki krema Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Jogurta</b> Crema de verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Yogur				
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta								
<b>15</b>	Kcal Lip	982 46	HC Prot	78 66	<b>16</b>	Kcal Lip	667 19	HC Prot	76 47	<b>17</b>	Kcal Lip	774 22	HC Prot	90 55	<b>18</b>	Kcal Lip	761 22	HC Prot	108 36	<b>19</b>  JAIA  FIESTA				
	<b>Marmitakoa Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa</b> Marmitako Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca					<b>Lekak patatekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Txitxirioak bertako barazkiekin Indioilar petxuga entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Garbanzos con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				<b>Makarroiak italiar erara Legatza marinela saltsan Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Merluza en salsa marinera Fruta fresca									
<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur				<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur				<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo												
<b>22</b>	Kcal Lip	771 36	HC Prot	79 30	<b>23</b>	Kcal Lip	900 34	HC Prot	138 22	<b>24</b>	Kcal Lip	650 21	HC Prot	82 36	<b>25</b>	Kcal Lip	684 13	HC Prot	92 52	<b>26</b>	Kcal Lip	852 20	HC Prot	111 31
 	<b>Barazki menestra Oilasko hegala pjarinera erara Aihoria</b> Menestra de verduras Alitas de pollo a la jardinera Natillas					<b>Haragizko paella Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa</b> Paella de carne Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					<b>Porrusalda krema Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta ur-zukuetan</b> Crema de purrusalda Lomo adobado con ensalada Fruta en almibar					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar gisatu barazki saltsan Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca				<b>Makarroiak tomatearekin Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca				
<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta				<b>Zopa - Arraultz - Esnekia</b> Sopa - Huevo - Lácteo				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta				<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur								
<b>29</b>	Kcal Lip	798 23	HC Prot	128 20	<b>30</b>	Kcal Lip	802 44	HC Prot	76 28	<b>31</b>	Kcal Lip	750 20	HC Prot	110 36										
<b>Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca					<b>Porru eta espinaka krema Haragi bolak txanpiñoiekin Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Albondigas con champiñones Yogur					<b>Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca														
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur				<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo																

 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularerako 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