



# urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA
<b>11</b> Kcal 792 HC 111 Lip 21 Prot 45  Makarroiak bolognesa erara Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca	<b>12</b> Kcal 853 HC 121 Lip 20 Prot 47 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko bularkia erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>13</b> Kcal 763 HC 74 Lip 31 Prot 42  Lekak patatekin Bakailoa saltsan Jogurta Vainas con patatas Bacalao en salsa Yogur	<b>14</b> Kcal 908 HC 99 Lip 42 Prot 36  Indaba gorriak bertako barazkiekin Haragi bolak barazki saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 678 HC 122 Lip 11 Prot 27 Arroza tomatearekin Legatza barazkiekin Piña ur-zukuetan Arroz con tomate Merluza con verduritas Piña en su jugo
Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
<b>18</b> Kcal 715 HC 77 Lip 26 Prot 47  Ilarrak urdaiazpikoarekin Txahal xerra entsaladarekin Fruta freskoa Guisantes con jamon Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>19</b> Kcal 742 HC 79 Lip 30 Prot 40 Lapikoko zopa Limanda erromatar erara limoiarekin Jogurta Sopa de cocido Limanda a la romana con limon Yogur	<b>20</b> Kcal 744 HC 92 Lip 19 Prot 55  Garbantzu erregosiak Indoiilar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>21</b> Kcal 958 HC 71 Lip 57 Prot 38  Leka purea patatekin Odolostea tomate saltsan Fruta freskoa Pure de vainas con patatas Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 844 HC 89 Lip 35 Prot 48 Indaba txuriak bertako kalabazarekin Izozkina labean aliolirekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Salmon al horno con alioli Fruta fresca
Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
<b>25</b> Kcal 881 HC 180 Lip 11 Prot 18  Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	<b>26</b> Kcal 809 HC 94 Lip 28 Prot 47 Brokolia patatekin Txerri giarra labean piper gorriekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 664 HC 101 Lip 14 Prot 37  Pasta tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Piña ur-zukuetan Pasta con tomate Merluza al horno con ensalada Piña en su jugo	<b>28</b> Kcal 867 HC 88 Lip 28 Prot 69  Indaba gorria erregosiak Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 869 HC 89 Lip 36 Prot 49  Patatak txorizoarekin Bakailoa saltsan Jogurta Patatas con chorizo Bacalao en salsa Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularerako  
menua  
Menú de mejora cardiovascular



Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales



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.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	848	HC	136	<b>2</b>	Kcal	942	HC	101	<b>3</b>	Kcal	718	HC	79	<b>4</b>	Kcal	738	HC	96	<b>5</b>	Kcal	787	HC	75
	Lip	29	Prot	17		Lip	44	Prot	39		Lip	22	Prot	25		Lip	19	Prot	49		Lip	39	Prot	38
	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate San jacoboa con ensalada Fruta fresca					<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Aihoria</b> Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ketchup Natillas					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Atun con tomate Fruta fresca					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Haragi gisatua</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Carne guisada Yogur					<b>Pasta entsalada</b> <b>Limanda erromatar erara mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca			
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur					<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta					<b>Patata - Arraultz - Yogurra</b> Patata - Huevo - Yogur					<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta					<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo				
<b>8</b>	Kcal	982	HC	119	<b>9</b>	Kcal	811	HC	99	<b>10</b>	Kcal	593	HC	76	<b>11</b>	Kcal	877	HC	99	<b>12</b>	Kcal	688	HC	78
	Lip	35	Prot	53		Lip	26	Prot	50		Lip	20	Prot	29		Lip	31	Prot	52		Lip	24	Prot	42
	<b>Karakolilloak boloñesa erara</b> <b>Txerri txuleta labea piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos bolognesa Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca					<b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Jogurta</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Yogur					<b>Porrusalda</b> <b>Oilasko hegalak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailoa saltsan</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa Yogur					<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Txahal erredondoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca			
<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur					<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur					<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur					<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur				
<b>15</b>	JAIA				<b>16</b>	JAIA				<b>17</b>	Kcal	697	HC	84	<b>18</b>	Kcal	1024	HC	98	<b>19</b>	Kcal	1072	HC	96
	FIESTA					FIESTA					Lip	19	Prot	50		Lip	55	Prot	37		Lip	57	Prot	47
											<b>Ilarrak urdaiazpikoarekin</b> <b>Solomo adobatuta piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Guisantes con jamon Lomo adobado con pimientos rojos Yogur					<b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> <b>Izozkina labea aliolirekin</b> <b>Piña ur-zukuetan</b> Cuscus con verduras locales Salmon al horno con alioli Piña en su jugo					<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca			
										<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta					<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur					<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur				
<b>22</b>	Kcal	887	HC	141	<b>23</b>	Kcal	755	HC	96	<b>24</b>	Kcal	566	HC	72	<b>25</b>	Kcal	705	HC	70	<b>26</b>	Kcal	810	HC	143
	Lip	29	Prot	21		Lip	21	Prot	46		Lip	17	Prot	35		Lip	30	Prot	37		Lip	17	Prot	23
	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca					<b>Indaba gorria erregosiak</b> <b>Legatza labea barazkiekin</b> <b>Arroz esnea</b> Alubias rojas estofadas Merluza al horno con verduritas Arroz con leche					<b>Bertako barazki krema</b> <b>Haragi gisatua</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Carne guisada Fruta fresca					<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Limanda erromatar erara limoiarekin</b> <b>Jogurta</b> Sopa de ave con fideos Limanda a la romana con limon Yogur					<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata entsalada</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Ensalada de patata Fruta fresca			
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo					<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta					<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta					<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	701	HC	98	<b>2</b>	Kcal	809	HC	103	<b>3</b>	Kcal	935	HC	99	<b>4</b>	Kcal	931	HC	122	<b>5</b>	Kcal	583	HC	69
Lip	17	Prot	42	Lip	24	Prot	48	Lip	46	Prot	34	Lip	32	Prot	45	Lip	21	Prot	30	Lip	21	Prot	30	
	<b>Makarroiak tomatearekin</b> Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca				 	<b>Patatak saltsa berdean</b> Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Atun en salsa de tomate Fruta fresca					<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> Haragi bolak barazki saltsan Piña ur-zukuetan Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Piña en su jugo				 	<b>Haragizko paella</b> Txerri giarra labean piper gorriekin Jogurta Paella de carne Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Yogur				<b>Brokoli olio erretan</b> Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con refrito Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur					<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur					<b>Barazki - Arraina - Fruta</b> Verdura - Pescado - Fruta					<b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo				
<b>8</b>	Kcal	727	HC	113	<b>9</b>	Kcal	702	HC	70	<b>10</b>	Kcal	671	HC	73	<b>11</b>	Kcal	785	HC	90	<b>12</b>	Kcal	692	HC	113
Lip	14	Prot	36	Lip	33	Prot	34	Lip	27	Prot	35	Lip	23	Prot	57	Lip	13	Prot	35	Lip	13	Prot	35	
	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Solomo labean txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Lomo al horno con champiñones Fruta fresca				 	<b>Bertako barazki krema</b> Limanda erromatar erara mahonesarekin Jogurta Crema de verduras locales Limanda a la romana con mahonesa Yogur				<b>Pasta entsalada</b> Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca				 	<b>Indaba gorria erregosiak</b> Txahal erredondoa saltsan Jogurta Alubias rojas estofadas Redondo de ternera en salsa Yogur				 <b>Arroza tomatearekin</b> Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur					<b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta					<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur					<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta					<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur				
<b>15</b>	Kcal	643	HC	71	<b>16</b>	Kcal	895	HC	88	<b>17</b>	Kcal	779	HC	71	<b>18</b>	Kcal	842	HC	161	<b>19</b>				
Lip	21	Prot	45	Lip	40	Prot	50	Lip	40	Prot	34	Lip	12	Prot	30									
	<b>Ilarrak urdaiazpikoarekin</b> Txahal xerra plantxan txanpiñoiekin Fruta freskoa Guisantes con jamon Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca				<b>Garbantzu erregosiak</b> Izozkina labean aliolirekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Salmon al horno con alioli Fruta fresca				<b>Hegazti zopa fideoekin</b> Hamburgesa ketchuparekin Jogurta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con ketchup Yogur				 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> Barazki paela Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca				JAIA  FIESTA							
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo					<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur					<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta					<b>Arroza - Hegazti - Yogurra</b> Arroz - Ave - Yogur									
<b>22</b>	Kcal	848	HC	136	<b>23</b>	Kcal	748	HC	86	<b>24</b>	Kcal	825	HC	128	<b>25</b>	Kcal	668	HC	80	<b>26</b>	Kcal	1043	HC	97
Lip	29	Prot	17	Lip	28	Prot	36	Lip	25	Prot	22	Lip	21	Prot	39	Lip	48	Prot	60	Lip	48	Prot	60	
 	<b>Arroza tomatearekin</b> San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate San jacobo con ensalada Fruta fresca					<b>Porrusalda</b> Bakailoa saltsan Piña ur-zukuetan Purrusalda Bacalao en salsa Piña en su jugo				 	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Patata tortila entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur				 	<b>Patatak txorizoarekin</b> Legatza labean barazkiekin Fruta freskoa Patatas con chorizo Merluza al horno con verduritas Fruta fresca				  <b>Kuskus bertoko barazkiekin</b> Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Cuscus con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur				
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur					<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur					<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta					<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur					<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta				
<b>29</b>	Kcal	949	HC	103	<b>30</b>	Kcal	738	HC	96	<b>31</b>	Kcal	718	HC	79										
Lip	42	Prot	44	Lip	19	Prot	49	Lip	22	Prot	25													
	<b>Makarroiak bolognesa erara</b> Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca				 	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> Haragi gisatua Jogurta Alubias rojas con verduras locales Carne guisada Yogur				<b>Bertako barazki krema</b> Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Atun con tomate Fruta fresca														
<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur					<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta					<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur														