



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3	4	5	6	7
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
10 Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	11 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	12 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 31	13 Kcal 1100 HC 97 Lip 60 Prot 45	14 Kcal 668 HC 80 Lip 21 Prot 39
Karakolilloak txanpiñoiekin Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con champiñones Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Limanda erromatar erara limoiarekin Jogurta Crema de verduras locales Limanda a la romana con limon Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Odolostea tomate saltsan Piña ur-zukuetan Garbanzos con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Piña en su jugo	Patatak txorizoarekin Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Patatas con chorizo Merluza al horno con verduritas Fruta fresca
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
17 Kcal 629 HC 77 Lip 17 Prot 45	18 Kcal 803 HC 125 Lip 21 Prot 32	19 Kcal 780 HC 83 Lip 30 Prot 48	20 Kcal 626 HC 83 Lip 19 Prot 33	21 Kcal 751 HC 102 Lip 24 Prot 36
Ilarrak urdaiazpikoarekin Haragi gisatua Fruta freskoa Guisantes con jamon Carne guisada Fruta fresca	Arroz integrala tomaterekin Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Lapikoko zopa Txahal xerra entsaladarekin Arroz esnea Sopa de cocido Filete de ternera con ensalada Arroz con leche	Porrusalda Bakailaoa barazki saltsan piper gorriekin Fruta freskoa Purrusalda Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Kanpera entsalada Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Ensalada campera Fruta fresca
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
24 Kcal 622 HC 82 Lip 12 Prot 43	25 Kcal 1016 HC 97 Lip 46 Prot 58	26 Kcal 835 HC 111 Lip 23 Prot 52	27 Kcal 916 HC 101 Lip 42 Prot 35	28 Kcal 650 HC 66 Lip 32 Prot 27
Dilistak bertako barazkiekin Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	Kuskus bertoko barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Hegalaburra tomatearekin Jogurta Brocoli con patatas Atun en salsa de tomate Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Haragi bolak barazki saltsan Piña ur-zukuetan Alubias rojas con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Piña en su jugo	Bertako barazki krema Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
31 Kcal 741 HC 111 Lip 16 Prot 42				
Integral makarroiak tomaterekin Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

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
	1 Kcal 853 HC 95 Lip 35 Prot 43 Garbantzua bertako kuiarekin Limanda erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca	2 Kcal 802 HC 73 Lip 42 Prot 29 Lekak patatekin Hanburgesa entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 632 HC 69 Lip 21 Prot 43 Hegazti zopa fideoekin Haragi gisatua Jogurta Sopa de ave con fideos Carne guisada Yogur	4 Kcal 808 HC 83 Lip 33 Prot 45 Patatak saltsa berdean Bakailoa saltsan Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao en salsa Fruta fresca
	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 930 HC 146 Lip 34 Prot 18 Arroza integrala bertoko barazkiekin San jakoboa txips patatekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales San jacob con patatas chips Fruta fresca	8 Kcal 724 HC 70 Lip 36 Prot 31 Bertoko barazki krema Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Etxeko natillak Crema de verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Natillas caseras	9 Kcal 644 HC 95 Lip 14 Prot 39 Indaba zuriak bertoko barazkiekin Legatza barazkiekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza con verduritas Fruta fresca	10 Kcal 761 HC 86 Lip 30 Prot 38 Porrusalda Txerri giarra labean entsaladarekin Piña ur-zukuetan Purrusalda Guiarra de cerdo al horno con ensalada Piña en su jugo	11 Kcal 842 HC 90 Lip 34 Prot 48 Dilista erregosiak Limanda erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
14 Kcal 697 HC 91 Lip 15 Prot 54 Ilarrak patatekin Oilasko bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Guisantes con patatas Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	15 Kcal 938 HC 116 Lip 32 Prot 52 Karakolilloak italiar erara Legatza saltsan Fruta freskoa Caracolillos italiana Merluza en salsa Fruta fresca	16 Kcal 715 HC 78 Lip 26 Prot 44 Hegazti zopa fideoekin Txahal erredondoa entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con fideos Redondo de ternera con ensalada Yogur	17 Kcal 870 HC 117 Lip 24 Prot 52 Garbantzua bertoko barazkiekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Atun en salsa de tomate Fruta fresca	18 Kcal 919 HC 71 Lip 56 Prot 35 Bertoko barazki krema Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Morcilla a la riojana Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
21 Kcal 786 HC 104 Lip 25 Prot 41 Makarroiak tomatearekin Txahal xerra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 657 HC 86 Lip 13 Prot 49 Dilistak bertoko barazkiekin Haragi gisatua Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Carne guisada Fruta fresca	23 Kcal 748 HC 86 Lip 28 Prot 36 Porrusalda Bakailoa saltsan Piña ur-zukuetan Purrusalda Bacalao en salsa Piña en su jugo	24 Kcal 751 HC 102 Lip 24 Prot 36 Indaba gorriak bertoko barazkiekin Kanpera entsalada Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Ensalada campera Fruta fresca	25 Kcal 697 HC 119 Lip 13 Prot 31 Arroza tomatearekin Legatza barazkiekin Jogurta Arroz con tomate Merluza con verduritas Yogur
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta
28				
JAIA				
FIESTA				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

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
	1 Kcal 627 HC 75 Lip 18 Prot 39 Lekak patatekin Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca	2 Kcal 927 HC 97 Lip 46 Prot 35 Garbantzuak bertako barazkiekin Haragi bolak barazki saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	3 Kcal 774 HC 106 Lip 25 Prot 34 Karakolilloak txanpiñoekin Limanda erromatar erara limoiarekin Fruta freskoa Caracolillos con champiñones Limanda a la romana con limon Fruta fresca	4 Kcal 661 HC 72 Lip 24 Prot 40 Lapikoko zopa Oilasko hegalak entsaladarekin Jogurta Sopa de cocido Alitas de pollo con ensalada Yogur
	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta
7 Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36 Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroza tomatearekin Legatza entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza con ensalada Fruta fresca	9 Kcal 711 HC 82 Lip 24 Prot 45 Patatak txorizoarekin Oilasko petxuga entsaladarekin Piña ur-zuketan Patatas con chorizo Pechuga de pollo con ensalada Piña en su jugo	10 Kcal 569 HC 72 Lip 18 Prot 33 Barazki krema Bakailaoa barazki saltsan azenarioarekin Fruta freskoa Crema de verduras Bacalao en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca	11 Kcal 842 HC 100 Lip 25 Prot 58 Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias rojas con verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
14 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	15 Kcal 783 HC 101 Lip 23 Prot 47 Patata entsalada Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Ensalada de patata Atun en salsa de tomate Fruta fresca	16 Kcal 773 HC 75 Lip 32 Prot 47 Hegazti zopa fideoekin Txerri giarra labean piper gorriekin Jogurta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Yogur	17 Kcal 864 HC 88 Lip 27 Prot 71 Dilista erregosiak Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	18 Kcal 809 HC 102 Lip 30 Prot 36 Karakolilloak tomatearekin Limanda erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca
Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
21 Kcal 954 HC 151 Lip 34 Prot 18 Arroza tomatearekin San jakoboa txips patatekin Fruta freskoa Arroz con tomate San jacobito con patatas chips Fruta fresca	22 Kcal 663 HC 93 Lip 17 Prot 38 Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza con verduritas Fruta fresca	23 Kcal 816 HC 90 Lip 37 Prot 34 Brokolia patatekin Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	24 Kcal 704 HC 96 Lip 30 Prot 17 Kuskus bertoko barazkiekin Arrautzak egosiak piper eta bexamelekin Jogurta Cuscus con verduras locales Huevos cocidos con fritada y bechamel Yogur	25 Kcal 557 HC 73 Lip 18 Prot 26 Kalabazin krema Bakailoa entsaladarekin Piña ur-zuketan Crema de calabacin Bacalao con ensalada Piña en su jugo
Entsalada - Arraina - Esnekia Ensalada - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta
28 Kcal 809 HC 107 Lip 24 Prot 46 Integral makarroiak italiar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 680 HC 81 Lip 20 Prot 48 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca	30 Kcal 811 HC 98 Lip 28 Prot 43 Indaba gorriak bertako barazkiekin Limanda erromatar erara limoiarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Limanda a la romana con limon Yogur	31 Kcal 732 HC 146 Lip 12 Prot 18 Porrusalda Barazki paela Fruta freskoa Porrusalda Paella vegetal Fruta fresca	
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

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.