



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
						1		2	
						JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	
5		6		7		8		9	
JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	
12 Kcal 848 HC 136 Lip 29 Prot 17	13 Kcal 740 HC 95 Lip 20 Prot 43	14 Kcal 696 HC 76 Lip 34 Prot 24	15 Kcal 701 HC 83 Lip 28 Prot 32	16 Kcal 791 HC 122 Lip 21 Prot 34					
 Arroza tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate San jacobo con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean barazkiekin Etxeko natillak Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con verduritas Natillas caseras	 Fideo zopa Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Sopa de fideo Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	 Porrusalda Limanda erromatar erara limoiarekin Jogurta Purrusalda Limanda a la romana con limon Yogur	 Txitxirioak bertako barazkiekin Patata entsalada Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Ensalada de patata Fruta fresca					
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					
19 Kcal 751 HC 98 Lip 22 Prot 45	20 Kcal 742 HC 95 Lip 19 Prot 50	21 Kcal 756 HC 60 Lip 32 Prot 56	22 Kcal 868 HC 91 Lip 27 Prot 69	23 Kcal 855 HC 93 Lip 27 Prot 34					
 Makarroiak bolognesa erara Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	Dilista erregosiak Haragi gisatua Piña ur-zukuetan Lentejas estofadas Carne guisada Piña en su jugo	 Barazki purea Bakailoa saltsan Fruta freskoa Pure de verduras Bacalao en salsa Fruta fresca	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Yogur	 Patatak txorizoarekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Patatas con chorizo Atun con tomate Fruta fresca					
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Hegazti - Esnekia Pasta - Ave - Lácteo	Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					
26	27	28	29	30					
JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3 Kcal 887 HC 141 Lip 29 Prot 21 Arroza tomatearekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	4 Kcal 753 HC 64 Lip 36 Prot 40 Lekak patatekin Izozkina labean aliolirekin Jogurta Vainas con patatas Salmon al horno con alioli Yogur	5 Kcal 758 HC 113 Lip 19 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Txahal xerra piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Filete de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	6 Kcal 882 HC 77 Lip 50 Prot 33 Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak saltsan Jogurta Sopa de ave con fideos Albondigas en salsa Yogur	7 Kcal 788 HC 97 Lip 27 Prot 42 Indaba zuriak kalabazarekin Limanda erromatar erara limoiarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza Limanda a la romana con limon Fruta fresca
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo 10 Kcal 657 HC 72 Lip 20 Prot 49 Ilarrak urdaiazpikoarekin Oilasko petxuga txanpiñoekin Jogurta Guisantes con jamon Pechuga de pollo con champiñones Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta 11 Kcal 536 HC 116 Lip 5 Prot 11 Arroza tomatearekin Txerri giarra gisatua piperrekin Piña ur-zuketan Arroz con tomate Guiarra de cerdo con pimientos rojos Piña en su jugo	Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo 12 Kcal 871 HC 88 Lip 38 Prot 46 Pasta entsalada Bakailoa saltsan Etzeko arroz-esnea Ensalada de pasta Bacalao en salsa Arroz con leche casero	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta 13 Kcal 752 HC 89 Lip 22 Prot 51 Txitxirioak bertako barazkiekin Txahal erredondoa saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Redondo de ternera en salsa Fruta fresca	Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo 14 Kcal 636 HC 85 Lip 18 Prot 36 Patatak txorizoarekin Legatza barazkiekin Fruta freskoa Patatas con chorizo Merluza con verduritas Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta 17 Kcal 795 HC 95 Lip 24 Prot 53 Dilista erregosiak Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur 18 Kcal 771 HC 92 Lip 24 Prot 49 Hegazti zopa fideoekin Hegalaburra tomatearekin Jogurta Sopa de ave con fideos Atun en salsa de tomate Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta 19 Kcal 879 HC 97 Lip 42 Prot 32 Kuskus bertoko barazkiekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur 20 Kcal 563 HC 74 Lip 18 Prot 29 Bertako barazki krema Legatza piper gorriekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Merluza con pimientos rojos Fruta fresca	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo 21 Kcal 1080 HC 99 Lip 57 Prot 46 Indaba gorriak bertako barazkiekin Odolostea tomate saltsan Piña ur-zuketan Alubias rojas con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Piña en su jugo
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur 24 Kcal 726 HC 107 Lip 15 Prot 45 Karakolilloak tomatearekin Indiolar gisatua Fruta freskoa Caracolillos con tomate Pavo guisado Fruta fresca	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta 25 Kcal 878 HC 96 Lip 40 Prot 37 Txitxirioak bertako barazkiekin Hanburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo 26 Kcal 768 HC 89 Lip 29 Prot 40 Brokolia patatekin Limanda erromatar erara limoiarekin Jogurta Brocoli con patatas Limanda a la romana con limon Yogur	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo 27 Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30 Indaba zuriak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur 28 Kcal 808 HC 83 Lip 33 Prot 45 Patatak saltsa berdean Bakailoa saltsan Fruta freskoa Patatas en salsa verde Bacalao en salsa Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur 31 Kcal 743 HC 79 Lip 29 Prot 36 Lekak patatekin Txahal xerra plantxan piper gorriekin Jogurta Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 867 HC 113 Lip 32 Prot 37	2 Kcal 1007 HC 126 Lip 45 Prot 24	3 Kcal 585 HC 67 Lip 22 Prot 31	4 Kcal 612 HC 77 Lip 21 Prot 33
	Arroza tomatearekin Izozkina labean aliolirekin Fruta freskoa Arroz con tomate Salmon al horno con alioli Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Haragi bolak saltsan Piña ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Albondigas en salsa Piña en su jugo	Porru eta espinaka crema Oilasko hegalak entsaladarekin Jogurta Crema de puerros y espinacas Alitas de pollo con ensalada Yogur	Pasta entsalada Legatza barazkiekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Merluza con verduras Fruta fresca
	Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
7 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	8 Kcal 740 HC 84 Lip 28 Prot 38	9 Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34	10 Kcal 675 HC 69 Lip 31 Prot 31	11 Kcal 867 HC 98 Lip 28 Prot 61
Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Porrusalda Bakailoa saltsan Fruta freskoa Purrusalda Bacalao en salsa Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki crema Limanda erromatar erara mahonesarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca	Indaba gorria erregosiak Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias rojas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Patata - Haragi - Esnekia Patata - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
14 Kcal 761 HC 143 Lip 12 Prot 28	15 Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66	16 Kcal 740 HC 81 Lip 30 Prot 35	17 Kcal 779 HC 71 Lip 40 Prot 34	18 Kcal 889 HC 138 Lip 19 Prot 41
Ilarrak urdaiazpikoarekin Barazki paela Fruta freskoa Guisantes con jamon Paella vegetal Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Pasta entsalada Legatza patatekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Merluza con patata panadera Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa ketchuparekin Jogurta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con ketchup Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Atun en salsa de tomate Fruta fresca
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo
21 Kcal 800 HC 109 Lip 23 Prot 44	22 Kcal 1089 HC 170 Lip 40 Prot 19	23	24	25
Makarroiak bolognesa erara Solomo labean piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Arroza tomatearekin San jakoboa txips patatekin Postre berezia Arroz con tomate San jacob con patatas chips Postre especial	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta			
28	29	30		
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA		

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