

















ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
<b>9</b> Kcal 617 HC 80 Lip 10 Prot 52	<b>10</b> Kcal 820 HC 94 Lip 23 Prot 33	<b>11</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66	<b>12</b> Kcal 1274 HC 103 Lip 80 Prot 41	<b>13</b> Kcal 930 HC 146 Lip 34 Prot 18
 <b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Brokolia patatekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Atun con tomate Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Cuscusa bertako barazkiekin Odolkia tomate-saltsarekin Jogurta</b> Cuscus con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Yogur	<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin San jakoboa patata txipekin Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales San jacob con patatas chips Fruta fresca
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Yogurra</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>16</b> Kcal 633 HC 104 Lip 12 Prot 32	<b>17</b> Kcal 885 HC 99 Lip 38 Prot 40	<b>18</b> Kcal 557 HC 71 Lip 17 Prot 33	<b>19</b> Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41	<b>20</b> Kcal 630 HC 78 Lip 22 Prot 32
<b>Barraskiloak tomatearekin Legatza barazkiekin Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Merluza con verduritas Fruta fresca	 <b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin Hanburgesa ketchup-arekin Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Hamburguesa con ketchup Yogur	 <b>Fideo zopa Txahal-xerra piper gorriekin Fruta freskoa</b> Sopa de fideo Filete de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	  <b>Porrusalda Limanda arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa</b> Porrusalda Limanda a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Haragi - Esnekia</b> Sopa - Carne - Lácteo
<b>23</b> Kcal 796 HC 90 Lip 25 Prot 52	<b>24</b> Kcal 491 HC 98 Lip 6 Prot 16	<b>25</b> Kcal 651 HC 73 Lip 19 Prot 50	<b>26</b> Kcal 777 HC 127 Lip 21 Prot 26	<b>27</b> Kcal 566 HC 75 Lip 19 Prot 26
<b>Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa saltsan Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa Fruta fresca	<b>Makarroi integralak tomatekin Txerri-giarra piper gorriekin Fruta freskoa</b> Macarrones integrales con tomate Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Ilarrak urdaiazpikoarekin Txahal biribilkia saltsan Fruta freskoa</b> Guisantes con jamon Redondo de ternera en salsa Fruta fresca	 <b>Arroza tomatearekin Patata eta arraultz entsalada Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Ensalada de patata y huevo cocido Fruta fresca	 <b>Kalabazin krema Legatza labean olio erretan Arroz-esnea</b> Crema de calabacin Merluza al horno con refrito Arroz con leche
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Hegazti - Fruta</b> Pasta - Ave - Fruta
<b>30</b> Kcal 606 HC 72 Lip 16 Prot 41	<b>31</b> Kcal 988 HC 104 Lip 48 Prot 39			
  <b>Lekak patatekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lomo adobado con champiñones Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Albondigak saltsan Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Albondigas en salsa Yogur			
<b>Arroza - Arraultz - Esnekia</b> Arroz - Huevo - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta			


 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Produktu ekologikodun menua  
Menú con productos ecológicos



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 756 HC 75 Lip 25 Prot 31 <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Atun con tomate Fruta fresca	<b>2</b> Kcal 629 HC 66 Lip 30 Prot 26  <b>Barazki-krema</b> <b>Tortila frantsesa york</b> <b>urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 856 HC 102 Lip 34 Prot 40  <b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Limanda arrautzaztatua</b> <b>maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca
		<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Patata - Haragi - Fruta</b> Patata - Carne - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>6</b> Kcal 590 HC 86 Lip 10 Prot 41 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza con verduritas Fruta fresca	<b>7</b> Kcal 509 HC 59 Lip 18 Prot 29 <b>Brokolia olio erretan</b> <b>Oilasko-hegalak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con refrito Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 <b>Babarrun gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Haragi gisatua</b> <b>Jogurta</b> Alubias rojas con verduras locales Carne guisada Yogur	 <b>Patatak txorizoarekin</b> <b>Bakailaoa saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas con chorizo Bacalao en salsa Fruta fresca	 <b>Pasta-entsalada</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de pasta Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur
<b>13</b> Kcal 745 HC 95 Lip 20 Prot 50  <b>Ilarrak arraultzarekin</b> <b>Txahal-xerra piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Guisantes con huevo Filete de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Garbantzauak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Limanda arrautzaztatua</b> <b>limoiarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Limanda a la romana con limon Fruta fresca	 <b>Kalabazin krema</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabacin Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchup-arekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con ketchup Yogur	 <b>Arroza integrala bertoko</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta fresca	 <b>Barazki-paella</b> <b>Patata eta arraultz entsalada</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Ensalada de patata y huevo cocido Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Hegalaburra tomatearekin</b> <b>Aihoria</b> Vainas con patatas Atun con tomate Natillas
		<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta
<b>27</b> Kcal 809 HC 102 Lip 30 Prot 36  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Limanda arrautzaztatua</b> <b>maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracollillos con tomate Limanda a la romana con mahonesa Fruta fresca	 <b>Garbantzauak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Albondigak barazki-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca			
<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur			

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Produktu ekologikodun menua  
Menú con productos ecológicos



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 805 HC 84 Lip 36 Prot 40  <b>Eltzeko-zopa</b> Oilasko-hegalak jardineran Jogurta Sopa de cocido Alitas de pollo a la jardinera Yogur	<b>2</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 693 HC 74 Lip 33 Prot 29  <b>Porrusalda</b> Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa Porrusalda Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
<b>6</b> Kcal 670 HC 119 Lip 11 Prot 28	<b>7</b> Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 663 HC 79 Lip 19 Prot 47  <b>Patatak txorizoarekin</b> Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Patatas con chorizo Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 733 HC 76 Lip 30 Prot 40 <b>Bertako barazki-krema</b> Bakailaoa saltsan Jogurta Crema de verduras locales Bacalao en salsa Yogur	<b>10</b> Kcal 711 HC 95 Lip 17 Prot 47 <b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Hegazti - Fruta</b> Arroz - Ave - Fruta	<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur
<b>13</b> Kcal 750 HC 91 Lip 22 Prot 51  <b>Ilarrak arrautzarekin</b> Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Fruta freskoa Guisantes con huevo Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 778 HC 60 Lip 31 Prot 48  <b>Patata eta arrautz entsalada</b> Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Ensalada de patata y huevo cocido Atun a la riojana Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 773 HC 75 Lip 32 Prot 47  <b>Hegazti-zopa fideoekin</b> Txerri-giarra labean piper gorriekin Jogurta Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Yogur	<b>16</b> Kcal 787 HC 81 Lip 21 Prot 69  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 774 HC 106 Lip 25 Prot 34  <b>Barraskiloak tomatearekin</b> Limanda arrautzatzatua limoiarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Limanda a la romana con limon Fruta fresca
<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arrautz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur
<b>20</b> Kcal 863 HC 136 Lip 29 Prot 21	<b>21</b> Kcal 716 HC 100 Lip 19 Prot 40	<b>22</b> Kcal 816 HC 90 Lip 37 Prot 34  <b>Brokolia patatekin</b> Hamburgesa ketchup-arekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 1247 HC 102 Lip 78 Prot 39  <b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> Odolkia tomate-saltsarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 706 HC 75 Lip 28 Prot 37 <b>Bertako barazki-krema</b> Bakailaoa saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Bacalao en salsa Fruta fresca
<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> Urdaiazpiko kroketak patata txipekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Croquetas de jamon con patatas chips Fruta fresca	<b>Garbantzua bertoko barazkiekin</b> Legatza barazkiekin Arroz-esnea Garbanzos con verduras locales Merluza con verduritas Arroz con leche	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Patata - Hegazti - Esnekia</b> Patata - Ave - Lácteo
<b>27</b> Kcal 778 HC 104 Lip 21 Prot 46  <b>Pasta arrautz eta hegalaburrekin</b> Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Pasta con huevo y bonito Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38 <b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 642 HC 77 Lip 18 Prot 47  <b>Patatak saltsa berdean</b> Indoiilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	<b>30</b> Kcal 677 HC 83 Lip 18 Prot 45 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Oilasko-hegalak entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Yogur	<b>31</b> Kcal 732 HC 146 Lip 12 Prot 18  <b>Porrusalda</b> Barazki-paella Fruta freskoa Porrusalda Paella vegetal Fruta fresca
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Esnekia</b> Ensalada - Carne - Lácteo


 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

 Produktu ekologikodun menua  
Menú con productos ecológicos

 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.