

























ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
3	4	5	6	7
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
10	11	12	13	14
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
17 Kcal 666 HC 84 Lip 15 Prot 48	18 Kcal 958 HC 71 Lip 57 Prot 38	19 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	20 Kcal 797 HC 148 Lip 15 Prot 25	21 Kcal 421 HC 70 Lip 11 Prot 12
Dilistak bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Fruta de temporada	Lekak patatekin Odogkia tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Morcilla con salsa de tomate Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Patata-entsalada Fruta sasoikoa Arroz con tomate Ensalada de patata Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Palometa olio erretan Aihoria Crema de verduras locales Palometa con refrito Natillas
Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
24 Kcal 686 HC 71 Lip 31 Prot 35	25 Kcal 917 HC 135 Lip 35 Prot 21	26 Kcal 1007 HC 102 Lip 51 Prot 38	27 Kcal 819 HC 106 Lip 25 Prot 47	28
Ilar salteatuak Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Guisantes salteados Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin San jakoboa patata txipekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate San jacoboa con patatas chips Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Albondigak saltsan Jogurta Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa Yogur	Patatak errioxar erara Bakailaoa tomatearekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao con tomate Fruta de temporada	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 754 HC 100 Lip 18 Prot 52	3 Kcal 736 HC 78 Lip 33 Prot 34	4 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	5 Kcal 390 HC 48 Lip 12 Prot 23
<p>EZ DAGO MENURIK</p> <p>NO HAY MENU</p>	 <p>Dilistak barazkiekin Solomo ontzutua piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada</p>	 <p>Porrusalda Limanda arrautzatzatua maionesarekin Jogurta Purrusalda Limanda a la romana con mahonesa Yogur</p>	 <p>Garbantzuk bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Barazki-krema Legatza barazkiekin Fruta sasoikoa Crema de verduras Merluza con verduritas Fruta de temporada</p>
	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 630 HC 84 Lip 9 Prot 54	9 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	10 Kcal 732 HC 78 Lip 28 Prot 45	11 Kcal 736 HC 73 Lip 29 Prot 40	12 Kcal 811 HC 98 Lip 26 Prot 49
 <p>Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada</p>	 <p>Arroza integrala barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Pasta-entsalada arrautzakin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Arroz-esnea Ensalada de pasta con huevo Pechuga de pollo con champiñones Arroz con leche</p>	 <p>Lekak patatekin Bakailaoa saltsan Fruta sasoikoa Vainas con patatas Bacalao en salsa Fruta de temporada</p>	 <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada</p>
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Prot. Vegetala - Fruta Crema - Prot. Vegetal - Fruta	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
15 Kcal 676 HC 71 Lip 30 Prot 33	16 Kcal 1016 HC 97 Lip 46 Prot 58	17 Kcal 733 HC 96 Lip 21 Prot 43	18 Kcal 752 HC 71 Lip 38 Prot 32	19 Kcal 678 HC 97 Lip 17 Prot 38
 <p>Ilar salteatuak Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Guisantes salteados Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Cuscusa bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Cuscus con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Bertako barazki-krema Hegalaburra tomatearekin Jogurta Crema de verduras locales Atun en salsa de tomate Yogur</p>	 <p>Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa ketchup-arekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada</p>	 <p>Garbantzuk bertako kalabazarekin Legatza barazkiekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Merluza con verduritas Fruta de temporada</p>
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta
22 Kcal 816 HC 111 Lip 22 Prot 49	23 Kcal 771 HC 124 Lip 18 Prot 35	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	26 Kcal 796 HC 90 Lip 25 Prot 52
 <p>Kiribil italiarrak Solomo ontzutua piper gorriekin Jogurta Espirales italiana Lomo adobado con pimientos rojos Yogur</p>	 <p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata-entsalada Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Ensalada de patata Fruta de temporada</p>	 <p>Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak patata txipekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con patatas chips Fruta de temporada</p>	 <p>Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa Fruta de temporada</p>
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur
29 Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40	30 Kcal 980 HC 102 Lip 49 Prot 36	31 Kcal 633 HC 104 Lip 12 Prot 32		
 <p>Lekak patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>	 <p>Garbantzuk bertako barazkiekin Albondigak saltsan Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa Fruta de temporada</p>	 <p>Makarroi integralak tomatekin Legatza barazkiekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Merluza con verduritas Fruta de temporada</p>		
Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur		





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 738 HC 96 Lip 19 Prot 49 Indaba zuriak bertako barazkiekin Haragi gisatua Jogurta Alubias blancas con verduras locales Carne guisada Yogur	2 Kcal 576 HC 79 Lip 17 Prot 29 Bertako barazki-krema Palometa tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Palometa en salsa de tomate Fruta de temporada
			Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur
5 Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52 Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada	6 Kcal 708 HC 78 Lip 31 Prot 32 Porrusalda Limanda arrautzaztatua maionesarekin Fruta sasoikoa Porrusalda Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada	7 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	8 Kcal 818 HC 81 Lip 36 Prot 43 Pasta-entsalada Bakailaoa saltsan Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Bacalao en salsa Fruta de temporada	9 Kcal 819 HC 114 Lip 26 Prot 35 Haragi-paella Oilasko-hegalak entsaladarekin Aihoria Paella de carne Alitas de pollo con ensalada Natillas
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta
12 Kcal 676 HC 71 Lip 30 Prot 33 	13 Kcal 720 HC 112 Lip 14 Prot 42	14 Kcal 791 HC 122 Lip 21 Prot 34 	15 Kcal 779 HC 71 Lip 40 Prot 34	16 Kcal 788 HC 97 Lip 27 Prot 42
Ilar salteatuak Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Guisantes salteados Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Bolognesa barraskiloak Legatza barazkiekin Fruta sasoikoa Caracolillos bolognesa Merluza con verduras Fruta de temporada	 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata-entsalada Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Ensalada de patata Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa ketchup-arekin Jogurta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con ketchup Yogur	 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Limanda arrautzaztatua limoiarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Limanda a la romana con limon Fruta de temporada
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur
19 Kcal 629 HC 80 Lip 15 Prot 46 	20 Kcal 763 HC 100 Lip 22 Prot 46 	21 Kcal 1022 HC 161 Lip 35 Prot 22 	22 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	23 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
Brokolia patatekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	 Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada	 Arroza tomatearekin Urdaiazpiko kroketak patata txipekin Postre berezia Arroz con tomate Croquetas de jamon con patatas chips Postre especial		
Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		
26 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	27 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	28 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	29 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	30 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU

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.