



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29					8 Kcal 798 HC 80 Lip 35 Prot 44					9 Kcal 848 HC 91 Lip 26 Prot 67				
JAIA					JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacobode ave con ensalada Fruta de temporada					Brokolia patatekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				
										Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
12 Kcal 633 HC 104 Lip 12 Prot 32					13 Kcal 885 HC 99 Lip 38 Prot 40					14 Kcal 613 HC 66 Lip 22 Prot 40					15 Kcal 823 HC 87 Lip 36 Prot 41					16 Kcal 633 HC 85 Lip 19 Prot 33				
Barraskiloak tomatearekin Legatza barazkiekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Merluza con verduritas Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa ketchup-arekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup Yogur					 Hegazti-zopa fideoekin Txahal-xerra piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Filete de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Porrusalda Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
19 Kcal 787 HC 80 Lip 30 Prot 49					20 Kcal 842 HC 111 Lip 26 Prot 44					21 Kcal 693 HC 86 Lip 21 Prot 43					22 Kcal 754 HC 122 Lip 21 Prot 25					23 Kcal 683 HC 84 Lip 23 Prot 38				
Dilistak bertako barazkiekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Txerri-giarra piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					 Illarrak urdaiazpikoarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Guisantes con jamon Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-paella Patata eta arraultz entsalada Sasoiko fruta Paella vegetal Ensalada de patata y huevo cocido Fruta de temporada					 Kalabazin krema Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Arroz-esnea Crema de calabacin Bacalao a la romana con ensalada Arroz con leche				
Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Pasta - Hegazti - Fruta Pasta - Ave - Fruta				
26 Kcal 606 HC 72 Lip 16 Prot 41					27 Kcal 935 HC 99 Lip 44 Prot 38					28 Kcal 699 HC 71 Lip 29 Prot 41					29 Kcal 629 HC 66 Lip 30 Prot 26					30 Kcal 778 HC 102 Lip 25 Prot 41				
 Lekak patatekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegazti-albondigak barazki-saltsan Esnekia Alubias blancas con verduras locales Albondigas de ave en salsa de verduras Lacteo					Hegazti-zopa fideoekin Legatza saltsan Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Merluza en salsa Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					 Makarroiak italiar erara Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Patata - Haragi - Fruta Patata - Carne - Fruta					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - 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.



otsaila - febrero 2026



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	787	HC	80	3	Kcal	799	HC	109	4	Kcal	738	HC	96	5	Kcal	658	HC	79	6	Kcal	777	HC	127
Lip	30	Prot	49	Lip	29	Prot	26	Lip	19	Prot	49	Lip	21	Prot	42	Lip	21	Prot	26	Lip	21	Prot	26	
Dilistak bertako barazkiekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					Brokolia patatekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Haragi gisatua Jogurta Alubias rojas con verduras locales Carne guisada Yogur					Patatak txorizoarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas con chorizo Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Patata eta arraultz entsalada Sasoiko fruta Arroz con tomate Ensalada de patata y huevo cocido Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
9	Kcal	659	HC	75	10	Kcal	706	HC	100	11	Kcal	571	HC	68	12	Kcal	842	HC	111	13	Kcal	770	HC	98
Lip	22	Prot	42	Lip	20	Prot	34	Lip	18	Prot	36	Lip	26	Prot	44	Lip	26	Prot	41	Lip	26	Prot	41	
Ilarrak urdaiazpikoarekin Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Guisantes con jamon Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Txerri-giarra piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Jogurta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur				
					Arroza - Hegazti - Esnekia Arroz - Ave - Lácteo					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
16					17					18					19					20				
										Hegazti-zopa fideoekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa ketchup-arekin Jogurta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup Yogur					Kalabazin crema Limanda arrautzaztatua limoiarekin Sasoiko fruta Crema de calabacin Limanda a la romana con limon Fruta de temporada				
										Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur				
23	Kcal	809	HC	102	24	Kcal	854	HC	90	25	Kcal	806	HC	72	26	Kcal	863	HC	102	27	Kcal	697	HC	81
Lip	30	Prot	36	Lip	38	Prot	38	Lip	29	Prot	66	Lip	22	Prot	38	Lip	22	Prot	38	Lip	29	Prot	31	
Barraskiloak tomatearekin Limanda arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-albondigak barazki-saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas de ave en salsa de verduras Fruta de temporada					Eltzeko-zopa Oilasko-izterra entsaladarekin Esnekia Sopa de cocido Muslo de pollo con ensalada Lacteo					Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina tomate-saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa de tomate Fruta de temporada					Porrusalda Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Porrusalda Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta 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



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



martxoa - marzo 2026

1



URKIDE
COLEGIO / IKASTETXEA / SCHOOL



Bertoko produktudun menua

Menú con productos locales