



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 866 HC 53 Lip 47 Prot 58 Lekak patatekin Jamoitxoak labean kuitxo eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	2 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzuk bertako kuiarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
5 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 Espiralak italiar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 848 HC 118 Lip 28 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta en almibar	7 Kcal 667 HC 76 Lip 21 Prot 46 Porrusalda krema Txahal gisatua jardinera erara Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera a la jardinera Yogur	8 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	9 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45 Patata gisatuak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta fresca Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
12	13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	14 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28 Lekak patatekin Albondigak txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca	15 Kcal 730 HC 122 Lip 21 Prot 32 Barazki paela Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Medallon de bonito con ensalada Yogur	16 Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59 Hegazti zopa fideoekin Jamoitxoak labean entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
JAIA FIESTA			Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
19 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	20 Kcal 865 HC 113 Lip 31 Prot 39 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	21 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38 Bertako barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	22 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatak errioxar erara Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	23 Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17 Barazki menestra Oilasko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
26 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 682 HC 90 Lip 31 Prot 14 Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local San jacoboa con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	29 Kcal 805 HC 114 Lip 21 Prot 48 Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Quesitos la vaca que rie	30 Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54 Garbantzuk erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur







urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 690 HC 78 Lip 25 Prot 39	2 Kcal 865 HC 111 Lip 32 Prot 35
			Porru esta espinaka krema Solomo egosita entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con ensalada Natillas	Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca
			Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
5 Kcal 846 HC 91 Lip 44 Prot 22	6 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	7 Kcal 847 HC 124 Lip 25 Prot 37	8 Kcal 880 HC 116 Lip 27 Prot 46	9 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
Bertako kui krema Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Edateko jogurra Paella de carne Merluza en salsa verde Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
12	13 Kcal 656 HC 70 Lip 22 Prot 50	14 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	15 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	16 Kcal 781 HC 100 Lip 24 Prot 43
JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36	20 Kcal 883 HC 109 Lip 30 Prot 46	21 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	22 Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	23 Kcal 794 HC 93 Lip 33 Prot 29
Patatak errioxar erara Oilasko hegala entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki paella Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta ur-zukuetan Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
26 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37	27 Kcal 812 HC 83 Lip 44 Prot 24	28 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	29 Kcal 986 HC 103 Lip 32 Prot 57	30 Kcal 654 HC 79 Lip 19 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxar erara Aihoria Garbanzos estofados Atun a la riojana Natillas	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur

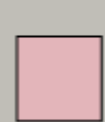
 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Hobekuntza kardiobaskularrerako
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



urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 639 HC 73 Lip 22 Prot 38	2 Kcal 865 HC 111 Lip 32 Prot 35
			Porru esta espinaka krema Solomo egosita entsaladarekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con ensalada Postre de soja	Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca
			Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
5 Kcal 846 HC 91 Lip 44 Prot 22	6 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	7 Kcal 825 HC 120 Lip 25 Prot 36	8 Kcal 880 HC 116 Lip 27 Prot 46	9 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
Bertako kui krema Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Sojako postrea Paella de carne Merluza en salsa verde Postre de soja	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
12	13 Kcal 693 HC 81 Lip 21 Prot 48	14 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	15 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	16 Kcal 781 HC 100 Lip 24 Prot 43
JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Sojako postrea Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36	20 Kcal 883 HC 109 Lip 30 Prot 46	21 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	22 Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	23 Kcal 794 HC 93 Lip 33 Prot 29
Patatak errioxar erara Oilasko hegala entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Barazki paella Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta ur-zukuetan Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
26 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37	27 Kcal 812 HC 83 Lip 44 Prot 24	28 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	29 Kcal 935 HC 98 Lip 29 Prot 56	30 Kcal 654 HC 79 Lip 19 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxar erara Sojako postrea Garbanzos estofados Atun a la riojana Postre de soja	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 690 HC 78 Lip 25 Prot 39	2 Kcal 865 HC 111 Lip 32 Prot 35
			Porru esta espinaka krema Solomo egosita entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con ensalada Natillas	Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca
			Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
5 Kcal 846 HC 91 Lip 44 Prot 22	6 Kcal 853 HC 121 Lip 28 Prot 26	7 Kcal 847 HC 124 Lip 25 Prot 37	8 Kcal 880 HC 116 Lip 27 Prot 46	9 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
Bertako kui krema Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Edateko jogurra Paella de carne Merluza en salsa verde Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
12	13 Kcal 656 HC 70 Lip 22 Prot 50	14 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	15 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	16 Kcal 781 HC 100 Lip 24 Prot 43
JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36	20 Kcal 883 HC 109 Lip 30 Prot 46	21 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	22 Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	23 Kcal 794 HC 93 Lip 33 Prot 29
Patatak errioxar erara Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Barazki paella Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta ur-zukuetan Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
26 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37	27 Kcal 812 HC 83 Lip 44 Prot 24	28 Kcal 830 HC 99 Lip 24 Prot 59	29 Kcal 986 HC 103 Lip 32 Prot 57	30 Kcal 654 HC 79 Lip 19 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxar erara Aihoria Garbanzos estofados Atun a la riojana Natillas	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur





urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 639 HC 73 Lip 22 Prot 38	2 Kcal 554 HC 75 Lip 17 Prot 28
			Porru esta espinaka krema Solomo egosita entsaladarekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con ensalada Postre de soja	Patata gisatuak Legatza labean Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza al horno Fruta fresca
5 Kcal 846 HC 91 Lip 44 Prot 22	6 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	7 Kcal 678 HC 107 Lip 16 Prot 29	8 Kcal 880 HC 116 Lip 27 Prot 46	9 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
Bertako kui krema Hamburguesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza labean Sojako postrea Paella de carne Merluza al horno Postre de soja	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinerera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinerera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
12	13 Kcal 693 HC 81 Lip 21 Prot 48	14 Kcal 603 HC 98 Lip 12 Prot 30	15 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	16 Kcal 617 HC 88 Lip 14 Prot 38
JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Sojako postrea Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Makailua labean Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao al horno Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hamburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa labean Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca al horno Fruta fresca
19 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36	20 Kcal 883 HC 109 Lip 30 Prot 46	21 Kcal 639 HC 75 Lip 20 Prot 43	22 Kcal 616 HC 108 Lip 11 Prot 26	23 Kcal 794 HC 93 Lip 33 Prot 29
Patatak errioxar erara Oilasko hegialak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera Postre de soja	Barazki paella Legatza labean Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta ur-zukuetan Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta en almibar
26 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37	27 Kcal 812 HC 83 Lip 44 Prot 24	28 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	29 Kcal 837 HC 91 Lip 24 Prot 50	30 Kcal 654 HC 79 Lip 19 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Hegalaburra errioxar erara Sojako postrea Brocoli con patatas Atun a la riojana Postre de soja	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinerera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinerera Fruta fresca





urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 639 HC 73 Lip 22 Prot 38	2 Kcal 865 HC 111 Lip 32 Prot 35
			Porru esta espinaka krema Solomo egosita entsaladarekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas Lomo cocido con ensalada Postre de soja	Garbantzuak bertako kuiarekin Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca
			Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur
5 Kcal 846 HC 91 Lip 44 Prot 22	6 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	7 Kcal 825 HC 120 Lip 25 Prot 36	8 Kcal 880 HC 116 Lip 27 Prot 46	9 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57
Bertako kui krema Hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Sojako postrea Paella de carne Merluza en salsa verde Postre de soja	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
12	13 Kcal 693 HC 81 Lip 21 Prot 48	14 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	15 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	16 Kcal 781 HC 100 Lip 24 Prot 43
JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Sojako postrea Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
19 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36	20 Kcal 883 HC 109 Lip 30 Prot 46	21 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	22 Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	23 Kcal 794 HC 93 Lip 33 Prot 29
Patatak errioxar erara Oilasko hegala entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosita entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Barazki paella Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta ur-zukuetan Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta en almibar
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
26 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37	27 Kcal 812 HC 83 Lip 44 Prot 24	28 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	29 Kcal 935 HC 98 Lip 29 Prot 56	30 Kcal 654 HC 79 Lip 19 Prot 40
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxar erara Sojako postrea Garbanzos estofados Atun a la riojana Postre de soja	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 866 HC 53 Lip 47 Prot 58 Lekak patatekin Jamoiptoak labeen kuiatxo eta azenarioekin Gazta txikia "la vaca que rie" Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie	2 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzuak bertako kuiarekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
5 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 Espiralak italiar erara Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	6 Kcal 848 HC 118 Lip 28 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko hegalak errea piper gorriekin Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta en almibar	7 Kcal 667 HC 76 Lip 21 Prot 46 Porrusalda krema Txahal gisatua jardinera erara Jogurra Crema de purrusalda Guisado de ternera a la jardinera Yogur	8 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin labeen entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	9 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45 Patata gisatuak Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta fresca
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
12	13 Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 Dilista erregosiak Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	14 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28 Lekak patatekin Albondigak txanpiñoekin Fruta freskoa Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca	15 Kcal 730 HC 122 Lip 21 Prot 32 Barazki paela Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurra Paella vegetal Medallon de bonito con ensalada Yogur	16 Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59 Hegazti zopa fideoekin Jamoiptoak labeen entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca
JAIA FIESTA	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
19 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	20 Kcal 865 HC 113 Lip 31 Prot 39 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen hegalaburrarekin eta entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas	21 Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38 Bertako barazki krema Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatak errioxar erara Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	23 Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17 Barazki menestra Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
26 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 682 HC 90 Lip 31 Prot 14 Bertako kui krema San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local San jacoboa con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 Hegazti zopa fideoekin Hanburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	29 Kcal 805 HC 114 Lip 21 Prot 48 Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Quesitos la vaca que rie	30 Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54 Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Haragi - Yogurra Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 710 HC 71 Lip 30 Prot 40	2 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32
			Lekak patatekin Tofu arrautzaztatua saltsan jardinerarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Vainas con patatas Tofu rebozado en salsa con jardinera Quesitos la vaca que rie	Garbantzua bertako kuiarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
5 Kcal 828 HC 114 Lip 25 Prot 43	6 Kcal 852 HC 134 Lip 26 Prot 21	7 Kcal 779 HC 84 Lip 34 Prot 35	8 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	9 Kcal 676 HC 104 Lip 12 Prot 40
Espiralak tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Paisana tortila entsaladarekin Fruta ur-zukuetan Lentejas con verduras locales Tortilla paisana con ensalada Fruta en almibar	Porrusalda krema Tofu arrautzaztatua saltsan piper gorriekin Jogurta Crema de purrusalda Tofu rebozado en salsa con pimientos rojos Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Patata gisatuak (gg) Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Bacalao meniere Fruta fresca
12	13 Kcal 762 HC 119 Lip 20 Prot 27	14 Kcal 387 HC 63 Lip 7 Prot 14	15 Kcal 730 HC 122 Lip 21 Prot 32	16 Kcal 633 HC 87 Lip 24 Prot 21
JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Lekak patatekin Xerra begetala jardinera erara Fruta freskoa Vainas con patatas Filete vegetal a la jardinera Fruta fresca	Barazki paela Hegaluze medailoia entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Medallon de bonito con ensalada Yogur	Fideo zopa Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca
19 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	20 Kcal 865 HC 113 Lip 31 Prot 39	21 Kcal 589 HC 70 Lip 21 Prot 30	22 Kcal 713 HC 77 Lip 31 Prot 35	23 Kcal 698 HC 90 Lip 29 Prot 16
Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Aihoria Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas	Bertako barazki krema Tofu saltsan txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Tofu en salsa con champiñon Fruta fresca	Porrusalda Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Barazki menestra Bakailao kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	27 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	28 Kcal 597 HC 86 Lip 21 Prot 19	29 Kcal 805 HC 114 Lip 21 Prot 48	30 Kcal 521 HC 87 Lip 11 Prot 22
Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Hegalaburrezko empanadilla entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Fideo zopa Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Quesitos la vaca que rie	Txitxirioak bertako barazkiekin Paisana tortila Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Tortilla paisana Fruta fresca

