



apirila - abril 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
1				2				3				4				5								
JAIA				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK				EZ DAGO MENURIK								
FIESTA				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU				NO HAY MENU								
8	Kcal	604	HC	77	9	Kcal	765	HC	91	10	Kcal	731	HC	90	11	Kcal	723	HC	85	12	Kcal	711	HC	68
	Lip	16	Prot	40		Lip	33	Prot	30		Lip	24	Prot	42		Lip	21	Prot	52		Lip	25	Prot	55
Porrusalda krema Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada				Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				Azalorea patatekin Txerri-giarra labeen jardinera erera Sasoiko fruta Coliflor con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada				Brokolia patatekin Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo								
15	Kcal	780	HC	102	16	Kcal	631	HC	85	17	Kcal	701	HC	90	18	Kcal	633	HC	82	19	Kcal	881	HC	90
	Lip	22	Prot	47		Lip	17	Prot	36		Lip	17	Prot	49		Lip	21	Prot	32		Lip	44	Prot	37
Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal-xerra jardinera erera Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada				Porrusalda Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada				Brokolia patatekin Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada				Azenario krema Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				Patata gisatuak Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Aihoria Patatas guisadas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Natillas								
22	Kcal	705	HC	84	23	Kcal	874	HC	89	24	Kcal	713	HC	84	25	Kcal	388	HC	75	26	Kcal	584	HC	67
	Lip	23	Prot	43		Lip	28	Prot	70		Lip	30	Prot	29		Lip	5	Prot	13		Lip	21	Prot	34
Patata gisatuak Indioilar gisatuta patatekin Sasoiko fruta Patatas guisadas Pavo guisado con patatas Fruta de temporada				Babarrun zuri erregosiak Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				Porru- eta ziazerba-krema Solomo ontzutua entsaladarekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Lomo adobado con ensalada Yogur bebible				Azalorea patatekin Indioilar bularkia labeen patatekin Sasoiko fruta Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta de temporada				Azenario krema Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Sasoiko fruta Crema de zanahoria Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada								
29	Kcal	743	HC	91	30	Kcal	681	HC	90															
	Lip	27	Prot	38		Lip	23	Prot	31															
Patata gisatuak Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Yogur				Azalorea patatekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Coliflor con patatas Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada																				

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