




















iraila - septiembre 2020


ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	9 Kcal 793 HC 89 Lip 28 Prot 50	10 Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59	11 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
 Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Indaba zuriak bertako barazkiekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 727 HC 70 Lip 37 Prot 25	15 Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46	16 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	17 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	18 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Barazki menestra Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Menestra de verduras Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	 Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
21 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	22 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25	23 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	24 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	25 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49
 Barazki paella Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	 Barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Jogurra Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo
28 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	29 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45	30 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33		
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema Txahal gisatua piper gorriekin Jogurra Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	 Haragizko paella Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - 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

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.