















azaroa - noviembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 727 HC 112 Lip 13 Prot 41  Dilistak bertako barazkiekin Indoiar gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	3 Kcal 782 HC 137 Lip 16 Prot 29 Bertako kui krema Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de calabaza local Lasaña de carne Fruta fresca	4 Kcal 691 HC 97 Lip 19 Prot 37  Patatak errioxar erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza meniere Fruta fresca	5 Kcal 868 HC 126 Lip 28 Prot 35  Espiralak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Jogurta Espirales con tomate Tortilla de patata con ensalada Yogur	6 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur
9 Kcal 751 HC 73 Lip 36 Prot 29  Lekak patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	10 Kcal 818 HC 99 Lip 24 Prot 56  Indaba txuriak bertako kalabazarekin Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	11 Kcal 865 HC 117 Lip 32 Prot 33 Arroza tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Edateko jogurra Arroz con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible	12 Kcal 774 HC 83 Lip 33 Prot 40  Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txerri txuleta labean jardinera erara Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes Chuleta de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	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 - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
16 Kcal 805 HC 104 Lip 31 Prot 32  Makarroiak italiar erara Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	17 Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44 Garbantzuak bertako kuiarekin Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	18 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	19 Kcal 743 HC 90 Lip 25 Prot 43 Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 664 HC 84 Lip 19 Prot 40  Bertako barazki krema Solomo adobatuta jardinera erara Aihoria Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta
23 Kcal 970 HC 110 Lip 43 Prot 40 Dilistak arrozarekin Albondigak txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con arroz Albondigas con champiñones Fruta fresca	 Haragizko paella Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	 Porrusalda krema San jakoboa entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda San jacobito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Karakolilloak tomatearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
30 Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur				

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular

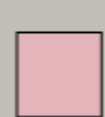


Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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