

















iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
6	7	8 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	9 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	10 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	 Kanpera entsalada Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 Barazki paela Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
		Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
13 Kcal 734 HC 102 Lip 14 Prot 55	14 Kcal 751 HC 109 Lip 19 Prot 40	15 Kcal 718 HC 70 Lip 25 Prot 56	16 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31	17 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37
 Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Izozkia Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Helado	 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Fruta fresca	 Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
20 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39	21 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37	22 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	23 Kcal 728 HC 99 Lip 14 Prot 55	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
 Barazki menestra Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 Karakolilloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Hegaluze medailoia errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	 Arroz integrala tomaterekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
27 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	28 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	29 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20	30 Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43	
 Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua kuiatxorekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	 Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	

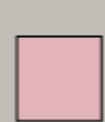
 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 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