



urria - octubre 2021



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1 Kcal 823 HC 119 Lip 25 Prot 34				
																				Haragizko paella Makailoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca				
																				Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur				
4 Kcal 666 HC 70 Lip 24 Prot 43					5 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34					6 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36					7 Kcal 796 HC 84 Lip 40 Prot 27					8 Kcal 813 HC 96 Lip 19 Prot 68				
 Hegazti zopa fideo integralekin Solomo adobatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca					Karakolilloak tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca					 Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					Bertako barazki krema Hamburguesa landare salteatuarekin Izozkia Crema de verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Helado					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardineraren erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur				
11					12					13 Kcal 691 HC 75 Lip 28 Prot 39					14 Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38					15 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37				
EZ DAGO MENURIK					JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Quesitos la vaca que rie					 Arroza tomatearekin Bakailoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca					 Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca				
NO HAY MENU					FIESTA					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur				
18 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44					19 Kcal 859 HC 121 Lip 33 Prot 24					20 Kcal 703 HC 122 Lip 19 Prot 30					21 Kcal 923 HC 74 Lip 47 Prot 54					22 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34				
Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca					 Makarroiak italiar erara San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana San jacobo con ensalada Fruta fresca					Arroza integrala bertoko barazkiekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca					Bertako barazki krema Oilasko izterra lekekin Aihoria Crema de verduras locales Muslo de pollo con judias verdes Natillas					 Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca				
Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur					Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
25 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42					26 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19					27 Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42					28 Kcal 842 HC 111 Lip 26 Prot 44					29 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45				
 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca					 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca					Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca					Karakolilloak tomatearekin Txerri giarra labean piper gorriekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca					 Porrusalda krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - 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