



azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 749 HC 90 Lip 27 Prot 39	3 Kcal 578 HC 82 Lip 21 Prot 30	4 Kcal 820 HC 80 Lip 30 Prot 61	5 Kcal 815 HC 104 Lip 25 Prot 47
JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Edateko jogurra Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca	Patatak errioxar erara Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Txahal xerra plantxan jardinera erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca
	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 804 HC 141 Lip 16 Prot 30	9 Kcal 907 HC 121 Lip 29 Prot 45	10 Kcal 659 HC 64 Lip 31 Prot 29	11 Kcal 767 HC 96 Lip 21 Prot 51	12 Kcal 699 HC 94 Lip 19 Prot 41
Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Haragi lasagna Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Lasaña de carne Fruta fresca	Arroza tomatearekin Bakailaoa arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao a la romana con mahonesa Fruta fresca	Lekak patatekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Budina Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Flan	Garbantzu erregosiak Legatza labean kuiatxorekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con calabacin Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
15 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	16 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	18 Kcal 830 HC 121 Lip 22 Prot 43	19 Kcal 642 HC 84 Lip 22 Prot 32
Integral makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	Dilistak arroza integralarekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Solomo adobatuta piper gorriekin Jogurta Paella de carne Lomo adobado con pimientos rojos Yogur	Porrusalda krema ogi integrala txigortuarekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Merluza en salsa verde Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur
22 Kcal 1085 HC 101 Lip 60 Prot 40	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	25 Kcal 829 HC 83 Lip 26 Prot 72	26 Kcal 643 HC 67 Lip 29 Prot 22
Kuskus bertoko barazkiekin Txerri txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak odolostearekin Oilasko izterra jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias blancas Muslo de pollo a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Barazki menestra Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Pasta - Haragi - Yogurra Pasta - Carne - Yogur
29 Kcal 635 HC 84 Lip 9 Prot 55	30 Kcal 891 HC 114 Lip 40 Prot 27			
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Patatak errioxar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Aihoria Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Natillas			
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



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.