




















september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2
			EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
5	6	7	8 Kcal 810 HC 80 Lip 39 Prot 38	9 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	 Patatak errioxar erara Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur	 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta freskoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca
			Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	13 Kcal 818 HC 110 Lip 26 Prot 40	14 Kcal 606 HC 79 Lip 13 Prot 45	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	16 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	 Makarroiak italiar erara Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
19 Kcal 700 HC 80 Lip 25 Prot 40	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 738 HC 74 Lip 22 Prot 26	22 Kcal 820 HC 98 Lip 25 Prot 58	23 Kcal 817 HC 99 Lip 28 Prot 44
 Bertako barazki-krema Txerri-giarra labean jardiner erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardiner Fruta fresca	 Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Barazki-menestra Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta freskoa Menestra de verduras Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Babarrun gorrien eltzekoa Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	27 Kcal 807 HC 121 Lip 23 Prot 34	28 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	29 Kcal 914 HC 105 Lip 31 Prot 57	30 Kcal 655 HC 83 Lip 23 Prot 30
 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Arroza integrala tomatearekin Legatza arrautzatzatua maionesarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	 Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	 Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua patata frijituarekin Izozkia Garbanzos estofados Pavo guisado con patatas fritas Helado	 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur


 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

 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