



# november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24	<b>3</b> Kcal 795 HC 90 Lip 32 Prot 41	<b>4</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
	JAIA  FIESTA	 <b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 <b>Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Merluza a la romana con mahonesa Yogur bebible	 <b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca
		<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur
<b>7</b> Kcal 804 HC 141 Lip 16 Prot 30	<b>8</b> Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	<b>9</b> Kcal 771 HC 100 Lip 24 Prot 42	<b>10</b> Kcal 657 HC 81 Lip 20 Prot 39	<b>11</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
 <b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Lasaña de carne Fruta fresca	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales con tomate Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Flana</b> Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Flan	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58	<b>15</b> Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	<b>16</b> Kcal 749 HC 77 Lip 22 Prot 29	<b>17</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29
 <b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Xerra errusiarra txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	 <b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Pasta - Hegazti - Yogurra</b> Pasta - Ave - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>21</b> Kcal 935 HC 119 Lip 36 Prot 38	<b>22</b> Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	<b>23</b> Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	<b>24</b> Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	<b>25</b> Kcal 621 HC 69 Lip 23 Prot 29
 <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	 <b>Babarrun zurien eltzekoa</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituakin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca	 <b>Cuscusa bertako barazkiekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	 <b>Barazki-menestra</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur
<b>28</b> Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	<b>29</b> Kcal 773 HC 102 Lip 35 Prot 19	<b>30</b> Kcal 702 HC 89 Lip 25 Prot 34		
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	 <b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Natillas	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinell saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta fresca		
<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Haragi - Esnekia</b> Verdura - Carne - Lácteo		

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

