



urria - octubre 2024



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
					1 Kcal 727 HC 90 Lip 33 Prot 22	 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Gazta txikia Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Quesitos				2 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41	Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegala- bur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada				3 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				4 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31	Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada			
					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				
					7 Kcal 623 HC 68 Lip 30 Prot 24	 Bertako kalabaza-krema Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada				8 Kcal 813 HC 102 Lip 23 Prot 50	 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Izozkia Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Helado				9 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53	 Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				10 Kcal 956 HC 118 Lip 33 Prot 51	 Barraskiloak italiar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada			
Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20	 Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada				15 Kcal 838 HC 93 Lip 32 Prot 48	 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Aihoria Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Natillas				16 Kcal 680 HC 71 Lip 21 Prot 55	 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada				17 Kcal 786 HC 133 Lip 21 Prot 22	 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				18 Kcal 700 HC 91 Lip 19 Prot 44	 Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada			
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta					Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
21 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada				22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46	 Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada				23 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37	 Barraskiloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				24 Kcal 812 HC 99 Lip 29 Prot 44	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Tilapia a la romana con ensalada Yogur				25 Kcal 675 HC 77 Lip 23 Prot 43	 Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada			
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada				29 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39	 Patatak errioxar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Lacteo				30 Kcal 650 HC 66 Lip 32 Prot 27	 Bertako barazki-krema Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada				31 Kcal 900 HC 168 Lip 15 Prot 30	 Garbantzuak bertako kalabazarekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Arroz con tomate Fruta de temporada								
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - 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