



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1				
																				JAIA				
4 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32					5 Kcal 668 HC 89 Lip 20 Prot 37					6 Kcal 876 HC 106 Lip 35 Prot 40					7 Kcal 645 HC 85 Lip 15 Prot 45					8 Kcal 839 HC 97 Lip 32 Prot 44				
Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean maionesarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada					Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia kalabazarekin Flana Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Flan					Garbantzu erregosiak Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
11 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29					12 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54					13 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55					14 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33					15 Kcal 738 HC 86 Lip 26 Prot 43				
Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Lacteo					Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Haragi-paella Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Txahal-xerra plantxan jardinera erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo				
18 Kcal 651 HC 80 Lip 27 Prot 32					19 Kcal 707 HC 87 Lip 24 Prot 43					20 Kcal 667 HC 62 Lip 33 Prot 32					21 Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36					22 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35				
Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada					Babarrun zurien lapikokoa Legatza errioxar erara Gazta txikia Cocido de alubias blancas Merluza a la riojana Quesitos					Hegazti-zopa fideoekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
25 Kcal 879 HC 117 Lip 34 Prot 35					26 Kcal 588 HC 77 Lip 15 Prot 40					27 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42					28 Kcal 736 HC 95 Lip 22 Prot 45					29 Kcal 960 HC 103 Lip 46 Prot 38				
Dilista erregosiak Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada					Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Tilapia marinel saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Tilapia en salsa marinera Yogur bebible					Garbantzuak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada				
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - 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