



azaroa - noviembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	807 16	HC Prot	133 32	4	Kcal Lip	694 17	HC Prot	113 27	5	Kcal Lip	794 33	HC Prot	89 39	6	Kcal Lip	689 19	HC Prot	102 26	7	Kcal Lip	800 29	HC Prot	96 44
 Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Legatza labean maionesarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko fajita Flana Crema de calabaza local Fajita de pollo y verduras Flan					 Garbantz erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				
10	Kcal Lip	797 26	HC Prot	117 29	11	Kcal Lip	797 25	HC Prot	93 50	12	Kcal Lip	625 22	HC Prot	72 36	13	Kcal Lip	899 27	HC Prot	110 58	14	Kcal Lip	679 20	HC Prot	82 45
 Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Lacteo					 Bertako barazki-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada					 Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Patatak saltsa berdean Solomo ontzutua landako sateatuarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo				
17	Kcal Lip	806 43	HC Prot	74 28	18	Kcal Lip	808 33	HC Prot	94 37	19	Kcal Lip	642 25	HC Prot	75 32	20	Kcal Lip	912 39	HC Prot	107 40	21	Kcal Lip	585 19	HC Prot	72 33
 Barazki-menestra Behi- eta txerri-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada					 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Porrusalda crema Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada					 Arroza tomatearekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Gazta txikia Arroz con tomate Chuleta de cerdo al horno con ensalada Quesitos					Hegazti-zopa fideoekin Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Merluza a la riojana Fruta de temporada				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo				
24	Kcal Lip	588 15	HC Prot	77 40	25	Kcal Lip	905 32	HC Prot	130 34	26	Kcal Lip	702 25	HC Prot	89 34	27	Kcal Lip	921 37	HC Prot	110 44	28				
 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua piper eta lekekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada					 Dilistak arroza integralarekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada					 Patatak errioxar erara Legatza marinel saltsan Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Edateko jogurta Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible					EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU				
Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta									

 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