



# urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
<b>3</b> Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	<b>4</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>5</b> Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32	<b>6</b>		<b>7</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33				
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinerera erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales con picatostes Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible	JAIA  FIESTA		Hegazti zopa fideoekin Hamburgesa patata frijituekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca				
Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta			Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
<b>10</b> Kcal 676 HC 87 Lip 17 Prot 46	<b>11</b> Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30	<b>12</b> Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	<b>13</b> Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35	<b>14</b> Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36					
Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Aihoria Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Arroza tomatearekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Medallon de bonito con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Odoloste errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca					
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					
<b>17</b> Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27	<b>18</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>19</b> Kcal 689 HC 69 Lip 30 Prot 40	<b>20</b> Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	<b>21</b> Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34					
Makarroiak italiar erara Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porrusalda krema Txerri giarra labean piper gorriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Arroza integrala bertoko barazkiekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					
<b>24</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	<b>25</b> Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19	<b>26</b> Kcal 993 HC 102 Lip 42 Prot 58	<b>27</b> Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42	<b>28</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46					
Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra lekekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Muslo de pollo con judias verdes Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					
<b>31</b> Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42									
Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinerera erara Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca									
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo									

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales



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.