



urtarrila - enero 2022

| ASTELEHENA / LUNES | | ASTEARTEA / MARTES | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | OSTEGUNA / JUEVES | | OSTIRALA / VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|-------------------|--|--------------------|--|
| 3 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 | 4 Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34 | 5 Kcal 656 HC 81 Lip 24 Prot 32 | 6 | | 7 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Oilasko izterra jardinera 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 Hanburgesa 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 | | | | |
| 10 Kcal 676 HC 87 Lip 17 Prot 46 | 11 Kcal 727 HC 127 Lip 19 Prot 30 | 12 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 | 13 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 | 14 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 | | | | | |
| 17 Kcal 885 HC 128 Lip 34 Prot 27 | 18 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44 | 19 Kcal 689 HC 69 Lip 30 Prot 40 | 20 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 | 21 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 labeen 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 | | | | | |
| 24 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42 | 25 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19 | 26 Kcal 993 HC 102 Lip 42 Prot 58 | 27 Kcal 712 HC 107 Lip 14 Prot 42 | 28 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 Jogurra 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 | | | | | |
| 31 Kcal 919 HC 110 Lip 37 Prot 42 | | | | | | | | | |
| Kuskus bertoko barazkiekin Solomo adobatuta jardinera 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



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