



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	2 Kcal 778 HC 101 Lip 25 Prot 40
			Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzuk bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur bebible
5 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30	6	7 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
Haragi-paella Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	JAIA FIESTA	Landako-entsalada Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	13 Kcal 815 HC 109 Lip 26 Prot 39	14 Kcal 742 HC 90 Lip 23 Prot 44	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	16 Kcal 937 HC 93 Lip 51 Prot 24
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	Makarroiak italiar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Yogur	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa arrozarekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
19 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39	20 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	21 Kcal 699 HC 65 Lip 25 Prot 43	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	23 Kcal 817 HC 99 Lip 28 Prot 44
Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Atun a la riojana Quesitos la vaca que rie	Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Babarrun gorrien eltzekoa Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	27 Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63	28 Kcal 706 HC 96 Lip 19 Prot 40	29 Kcal 786 HC 93 Lip 29 Prot 40	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuk erregosiak Legatza labean goarnizioarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca

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.