



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 878 HC 99 Lip 27 Prot 63	2 Kcal 778 HC 101 Lip 25 Prot 40
			Makarroiak italiar erara Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Muslo de pollo 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 794 HC 70 Lip 39 Prot 42	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 (d) Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera (d) Lomo adobado 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 labeen 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 633 HC 79 Lip 15 Prot 47	15 Kcal 776 HC 97 Lip 22 Prot 50	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 labeen entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Yogur	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado 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 756 HC 108 Lip 18 Prot 45	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 labeen jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pavo guisado 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 labeen entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 718 HC 89 Lip 18 Prot 51	27 Kcal 798 HC 81 Lip 26 Prot 63	28 Kcal 706 HC 96 Lip 19 Prot 40	29 Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Brokolia patatekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantzuk erregosiak Legatza labeen goarnizioarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con guarnicion Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labeen 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.