



# november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 678 HC 78 Lip 31 Prot 26	<b>3</b> Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	<b>4</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	JAIA  FIESTA	<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituak</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Merluza al horno con ensalada</b> Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	<b>8</b> Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	<b>9</b> Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	<b>10</b> Kcal 759 HC 90 Lip 28 Prot 36	<b>11</b> Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44
<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-hegalak txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas <b>Alitas de pollo con champiñones</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa maionesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con tomate</b> Bacalao con mahonesa Fruta fresca	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema ogi txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia entsaladarekin</b> <b>Flana</b> Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con ensalada Flan	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza labean barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados <b>Merluza al horno con verduritas</b> Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	<b>15</b> Kcal 740 HC 76 Lip 36 Prot 29	<b>16</b> Kcal 747 HC 82 Lip 22 Prot 41	<b>17</b> Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	<b>18</b> Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones italiana</b> Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con arroz <b>Hamburguesa con champiñones</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema ogi txigortuekin</b> <b>Hegalaburra errioxako erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de purrusalda con picatostes Atun a la riojana Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Solomo ontzutua landako sateatuarekin</b> <b>Jogurta</b> Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	<b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	<b>22</b> Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	<b>23</b> Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	<b>24</b> Kcal 754 HC 88 Lip 30 Prot 37	<b>25</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
<b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-txuleta labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Babarrun zurien eltzekoa</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituak</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Azalorea patatekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan jardinera erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> <b>Coliflor con patatas</b> Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	<b>29</b> Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	<b>30</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local <b>Muslo de pollo con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible		

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.