



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 680 HC 79 Lip 31 Prot 26	3 Kcal 853 HC 151 Lip 18 Prot 32	4 Kcal 751 HC 88 Lip 29 Prot 39
	JAIA FIESTA	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituakin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Quesitos la vaca que rie	Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Yogur
7 Kcal 834 HC 134 Lip 18 Prot 35	8 Kcal 831 HC 110 Lip 24 Prot 47	9 Kcal 808 HC 93 Lip 33 Prot 40	10 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	11 Kcal 773 HC 89 Lip 28 Prot 49
Lekak patatekin Haragi lasagna Jogurta Vainas con patatas Lasaña de carne Yogur	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Aihoria Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Natillas	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Edateko jogurta Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Yogur bebible	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Flana Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Flan	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Quesitos la vaca que rie
14 Kcal 824 HC 118 Lip 28 Prot 31	15 Kcal 758 HC 81 Lip 23 Prot 39	16 Kcal 809 HC 90 Lip 26 Prot 28	17 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 927 HC 113 Lip 29 Prot 60
Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Jogurta Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Yogur	Hegazti-zopa fideoekin Xerra errusiarra txanpinoekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Quesitos la vaca que rie	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Aihoria Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito a la riojana Natillas	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible
21 Kcal 849 HC 71 Lip 43 Prot 38	22 Kcal 835 HC 95 Lip 35 Prot 39	23 Kcal 810 HC 74 Lip 45 Prot 29	24 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	25 Kcal 831 HC 125 Lip 23 Prot 34
Barazki-menestra Txerri-txuleta labean entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Natillas	Babarrun zurien eltzekoa Arrautza frijituak patata frijituakin Jogurta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Edateko jogurta Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Yogur bebible	Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Jogurta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Yogur
28 Kcal 753 HC 97 Lip 18 Prot 58	29 Kcal 736 HC 98 Lip 33 Prot 20	30 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Gazta txikia "la vaca que rie" Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Quesitos la vaca que rie	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta 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.