



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	4 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
	JAIA FIESTA	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Solomo ontzutua patata frijituekin Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Lomo adobado con patatas fritas Yogur bebible	Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	8 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38	9 Kcal 772 HC 98 Lip 22 Prot 49	10 Kcal 621 HC 72 Lip 21 Prot 39	11 Kcal 731 HC 89 Lip 22 Prot 44
Lekak patatekin Oilasko-hegalak txanpinoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Yogur	Garbantzu erregosiak Legatza labean barazkiekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza al horno con verduritas Fruta fresca
14 Kcal 831 HC 114 Lip 24 Prot 45	15 Kcal 740 HC 76 Lip 36 Prot 29	16 Kcal 749 HC 82 Lip 22 Prot 41	17 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
Makarroiak italiar erara Txahal biribilkia entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa arrozarekin Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con arroz Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Atun a la riojana Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	22 Kcal 845 HC 103 Lip 27 Prot 52	23 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Txerri-txuleta labean entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	Babarrun zurien eltzekoa Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	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 Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	29 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	30 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35		
Dilistak arroza integralarekin Indioilar gisatua piper eta lekekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta fresca	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	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.