



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 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	4 Kcal 724 HC 87 Lip 27 Prot 36
	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 Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
		Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
7 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	8 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	9 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	10 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	11 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
 Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta freskoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Babarrun gorriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	 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 Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
14 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	15 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37	16 Kcal 745 HC 85 Lip 22 Prot 26	17 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
 Makarroi integralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca	 Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Medallon de bonito 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
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
21 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	22 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	23 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	24 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	25 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
 Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca	 Babarrun zurien eltzekoa Arrautza frijituak patata frijituakin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate 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 labeen entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
28 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	29 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	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 Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible		
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta		

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.