



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 773 HC 95 Lip 26 Prot 43
	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 Txahal biribilkia entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 693 HC 78 Lip 26 Prot 30	8 Kcal 878 HC 112 Lip 25 Prot 56	9 Kcal 773 HC 89 Lip 31 Prot 38	10 Kcal 650 HC 79 Lip 20 Prot 39	11 Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54
Lekak patatekin Oilasko-hegalak txanpinoiekin Fruta freskoa Vainas con patatas Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Kirikilak tomatearekin Txahal-gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Espirales con tomate Guisado de ternera con pimientos rojos 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 Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca
14 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	15 Kcal 759 HC 71 Lip 39 Prot 33	16 Kcal 644 HC 79 Lip 18 Prot 43	17 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	18 Kcal 892 HC 109 Lip 27 Prot 58
Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa txanpinoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Indioilar bularkia labeen entsaladarekin Fruta freskoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pechuga de pavo al horno con ensalada 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 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	23 Kcal 696 HC 67 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	25 Kcal 763 HC 122 Lip 14 Prot 42
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 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 Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pavo guisado con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 777 HC 108 Lip 16 Prot 56	29 Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54	30 Kcal 876 HC 106 Lip 32 Prot 43		
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 Solomo ontzutua piper gorriekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Lomo adobado con pimientos rojos 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.