



martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 883 HC 110 Lip 31 Prot 43 Patatak errioxar erara Solomo ontzutua goarnizoarekin Edateko jogurta Patatas a la riojana Lomo adobado con guarnicion Yogur bebible	2 Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38 Garbantzua bertako barazkiekin Hanburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	3 Kcal 844 HC 106 Lip 32 Prot 37 Kirikilak tomatearekin Tortila frantsesa txanpinoi eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37 Barazki-menestra Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	7 Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41 Haragi-paella Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35 Indaba zuriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	10 Kcal 611 HC 82 Lip 15 Prot 40 Porrusalda Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Purrusalda Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 754 HC 86 Lip 32 Prot 29 Porru- eta ziazerba-krema ogi txigortuekin Oilasko-hegalak entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con ensalada Natillas	14 Kcal 750 HC 99 Lip 19 Prot 50 Makarroiak italiar erara Solomo freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbantzua bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	16 Kcal 907 HC 89 Lip 49 Prot 25 Hegazti-zopa arrozarekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Albondigas con champiñones Fruta de temporada	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43 Lekak patatekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	21 Kcal 760 HC 87 Lip 34 Prot 34 Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Caracollitos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34 Bertako barazki-krema Oilasko-bularkia patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	23 Kcal 945 HC 115 Lip 34 Prot 47 Babarrun gorrien lapikokoa Txahal biribilkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	24 Kcal 867 HC 114 Lip 23 Prot 56 Arroza integrala tomatearekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	28 Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41 Porrusalda crema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	29 Kcal 774 HC 108 Lip 20 Prot 45 Makarroiak italiar erara Txahal biribilkia txanpinoiekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Redondo de ternera con champiñones Fruta de temporada	30 Kcal 736 HC 81 Lip 21 Prot 59 Patatak barazkiekin Oilasko-izterra landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Patatas con verduras Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	31 Kcal 740 HC 91 Lip 19 Prot 55 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Yogur

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.