



azaroa - noviembre 2021



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1	2 Kcal 726 HC 97 Lip 17 Prot 49	3 Kcal 637 HC 89 Lip 24 Prot 21	4 Kcal 824 HC 116 Lip 27 Prot 36	5 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48
JAIA	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Yogur	Patatak saltsa berdean Solomo freskoa kuiatxo eta azenariorekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca
FIESTA	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	9 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	11 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	12 Kcal 695 HC 81 Lip 29 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Makarroiak bolognesa erara Legatz arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Indaba gorriak odolostearrekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila labean hegalaburrekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur
15 Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	16 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	17 Kcal 841 HC 57 Lip 46 Prot 54	18 Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	19 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36
Lekak patatekin Hamburgesa ketchuparekin Fruta freskoa Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Porrusalda krema Oilasko izterra errea entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Garbantzuk bertako barazkiekin Indoiar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca
Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
22 Kcal 650 HC 66 Lip 23 Prot 38	23 Kcal 886 HC 100 Lip 24 Prot 42	24 Kcal 724 HC 117 Lip 13 Prot 39	25 Kcal 758 HC 82 Lip 36 Prot 27	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32
Barazki menestra Oilasko petxuga entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Dilista erregosiak Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Lentejas estofadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Barazki paela Solomo adobatuta landa sateatuarekin Fruta freskoa Paella vegetal Lomo adobado con salteado campestre Fruta fresca	Porrusalda Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Purrusalda Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo
29 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	30 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17			
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Bertako kui krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca			
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur			

Gomendatutako afaria
Comida recomendadaAnimalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animalKarbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbonoAstean gutxienez egun batez, irin integrala
%50 eta zahia %12tik gora duten ogia
eskeintzen duguAl menos una vez por semana, servimos pan
elaborado con un mínimo de 50% de harina
integral y 12% de salvado.Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato diferente al menú basalBertoko menua %100ean
Menú 100% localBertoko produktudun menua
Menú con productos locales