





azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								1	
								JAIA FIESTA	
4 Kcal 596 HC 63 Lip 20 Prot 39	5 Kcal 800 HC 95 Lip 27 Prot 49	6 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	7 Kcal 679 HC 82 Lip 23 Prot 38	8 Kcal 765 HC 85 Lip 35 Prot 32					
Barazki-menestra Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Paella de carne Salmon a la riojana Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Solomo ontzutua patatekin Sojako postrea Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas Postre de soja	Porrusalda Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Sasoiko fruta Purrusalda Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada					
11 Kcal 711 HC 90 Lip 15 Prot 55	12 Kcal 860 HC 113 Lip 34 Prot 29	13 Kcal 735 HC 98 Lip 23 Prot 38	14 Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	15 Kcal 726 HC 116 Lip 19 Prot 27					
Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatuta patatekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas Fruta de temporada	Makarroi integralak italiar erara Patata tortila labeen entsaladarekin Sojako postrea Macarrones integrales italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Postre de soja	Patatak errioxar erara Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Sasoiko fruta Patatas a la riojana Pescado fresco en salsa marinera Fruta de temporada	Porru eta ziazerba-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada					
18 Kcal 915 HC 104 Lip 41 Prot 34	19 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	20 Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	21 Kcal 803 HC 89 Lip 31 Prot 46	22 Kcal 855 HC 122 Lip 25 Prot 40					
Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Sojako postrea Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Postre de soja	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Albondigak jardineran Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Albondigas a la jardinera Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Barazki-paella Txerri-giarra labeen piper gorriekin Sasoiko fruta Paella vegetal Giarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					
25 Kcal 723 HC 78 Lip 24 Prot 51	26 Kcal 580 HC 75 Lip 17 Prot 33	27 Kcal 740 HC 100 Lip 25 Prot 33	28 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34	29 Kcal 775 HC 114 Lip 23 Prot 33					
Patatak saltsa berdean Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia patatatekin Sojako postrea Crema de calabaza local Pechuga de pollo con patatas Postre de soja	Makarroiak bolognesa Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon en salsa verde Fruta de temporada					


 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.

