



azaroa - noviembre 2024

| ASTELEHENA / LUNES | | | | ASTEARTEA / MARTES | | | | ASTEAZKENA / MIERCOLES | | | | OSTEGUNA / JUEVES | | | | OSTIRALA / VIERNES | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|------------------------|--|--|--|-------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JAIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FIESTA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Kcal 688 HC 92 Lip 15 Prot 47 | 5 Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26 | 6 Kcal 764 HC 101 Lip 22 Prot 44 | 7 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 | 8 Kcal 741 HC 69 Lip 31 Prot 37 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada | Makarroiak tomatearekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada | Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Salmon en salsa marinera Fruta de temporada | Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur | Hegazt-zopa fideo integralekin Hegazti-hamburguesa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur | Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo | Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur | Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta | Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29 | 12 Kcal 662 HC 84 Lip 11 Prot 57 | 13 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38 | 14 Kcal 801 HC 129 Lip 19 Prot 35 | 15 Kcal 756 HC 80 Lip 39 Prot 22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lekak patatekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada | Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Esnekia Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Lácteo | Patatak errioxar erara Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada | Arroza tomatearekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada | Porru eta ziazerba-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo | Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta | Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur | Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur | Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 Kcal 662 HC 79 Lip 19 Prot 42 | 19 Kcal 765 HC 106 Lip 21 Prot 38 | 20 Kcal 864 HC 136 Lip 28 Prot 21 | 21 Kcal 872 HC 69 Lip 44 Prot 52 | 22 Kcal 865 HC 104 Lip 37 Prot 34 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki-menestra Solomo ontzutua landako sateatuarekin Flana Menestra de verduras Lomo adobado con salteado campestre Flan | Indaba gorriak bertako barazkiekin Tilapia errioxar erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tilapia a la riojana Fruta de temporada | Barazki-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada | Porrusalda krema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada | Garbantzu erregosiak Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta | Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur | Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur | Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur | Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29 | 26 Kcal 786 HC 116 Lip 22 Prot 37 | 27 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52 | 28 Kcal 722 HC 77 Lip 35 Prot 27 | 29 Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacobito con ensalada Fruta de temporada | Haragi-paella Abadira arrautzaztatua piper gorriekin Gazta txikia eta irasagarra Paella de carne Abadejo a la romana con pimientos rojos Quesito con membrillo | Bertako kalabaza-krema Olasko-urdaiazpikoak labean patata frigituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Jamoncitos al horno con patatas fritas Fruta de temporada | Hegazti-zopa fideoekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada | Babarrun zurien lapikokoa Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Salmon meniere Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur | Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta | Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur | Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur | Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | |

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.

