



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 799 HC 114 Lip 29 Prot 24	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 tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tortilla de patata 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-hanburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ave con ensalada Fruta de temporada
11 Kcal 654 HC 82 Lip 22 Prot 15	12 Kcal 662 HC 84 Lip 11 Prot 57	13 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35	14 Kcal 801 HC 129 Lip 19 Prot 35	15 Kcal 756 HC 80 Lip 39 Prot 22
Lekak patatekin Hegazti-albondigak jardineran Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinera Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua txanpinoiekin Esnekia Lentejas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Lacteo	Patata gisatuak Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Patatas guisadas 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
18 Kcal 656 HC 79 Lip 16 Prot 46	19 Kcal 765 HC 106 Lip 21 Prot 38	20 Kcal 849 HC 139 Lip 27 Prot 18	21 Kcal 872 HC 69 Lip 44 Prot 52	22 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31
Barazki-menestra Indioilar gisatua jardineran erara Flana Menestra de verduras Pavo guisado a la jardinera Flan	Indaba gorriak bertako barazkiekin Tilapia errioxar erara Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tilapia a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda crema Oilasko-izterra errea entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
25 Kcal 801 HC 111 Lip 28 Prot 33	26 Kcal 786 HC 116 Lip 22 Prot 37	27 Kcal 938 HC 74 Lip 49 Prot 52	28 Kcal 703 HC 78 Lip 33 Prot 25	29 Kcal 763 HC 97 Lip 24 Prot 44
Dilistak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanadillas de bonito 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 tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Salmon meniere 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.

