





## urria - octubre 2024


ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 910 HC 121 Lip 34 Prot 34	<b>2</b> Kcal 677 HC 84 Lip 22 Prot 40	<b>3</b> Kcal 742 HC 87 Lip 28 Prot 39	<b>4</b> Kcal 672 HC 88 Lip 13 Prot 52
	<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko-bularkia patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada
	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur
<b>7</b> Kcal 806 HC 84 Lip 42 Prot 26	<b>8</b> Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	<b>9</b> Kcal 745 HC 108 Lip 22 Prot 36	<b>10</b> Kcal 612 HC 82 Lip 14 Prot 42	<b>11</b> Kcal 748 HC 90 Lip 25 Prot 44
<b>Porrusalda</b> <b>Txerri eta txahal hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Gazta txikia</b> Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar blanketa ziapearekin, ananarekin eta patatarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa verde Fruta de temporada
<b>Krema - Arraina - Esnekia</b> Crema - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Jogurta</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 847 HC 114 Lip 33 Prot 28	<b>15</b> Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	<b>16</b> Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	<b>17</b> Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	<b>18</b> Kcal 889 HC 64 Lip 45 Prot 55
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko fajita</b> <b>Esnekia</b> Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Lacteo	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Solomo freskoa patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Barazki-menestra</b> <b>Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada
<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta
<b>21</b> Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	<b>22</b> Kcal 893 HC 113 Lip 39 Prot 27	<b>23</b> Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55	<b>24</b> Kcal 855 HC 120 Lip 32 Prot 31	<b>25</b> Kcal 753 HC 87 Lip 36 Prot 22
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	<b>Barazki-paella</b> <b>Hegazti-saltxitxa freskoak tomate saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Lekak patatekin</b> <b>Oilasko-izterra errea piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Natillas
<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Arroza - Haragi - Jogurta</b> Arroz - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 783 HC 98 Lip 19 Prot 58	<b>29</b> Kcal 630 HC 79 Lip 20 Prot 36	<b>30</b> Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23	<b>31</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	
<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Saxoniako solomoa jardinera erara</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de verduras locales Lomo de sajonia a la jardinera Yogur bebible	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas en salsa verde San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella</b> <b>Abadira arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	
<b>Arroza - Haragi - Jogurta</b> Arroz - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Esnekia</b> Ensalada - 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.