



## november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 705 HC 79 Lip 24 Prot 45	<b>3</b> Kcal 720 HC 81 Lip 23 Prot 51	<b>4</b> Kcal 791 HC 95 Lip 22 Prot 54
	JAIA FIESTA	<b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur bebible	<b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar bularkia</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 792 HC 70 Lip 42 Prot 25	<b>8</b> Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34	<b>9</b> Kcal 786 HC 93 Lip 25 Prot 51	<b>10</b> Kcal 724 HC 75 Lip 24 Prot 54	<b>11</b> Kcal 758 HC 87 Lip 29 Prot 37
<b>Barazki-menestra</b> <b>Hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	<b>Haragi-paella</b> <b>Legatza meniere erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza meniere Fruta fresca	<b>Babarrun zurien eltzekoa</b> <b>Txahal-xerra plantxan piper gorriekin</b> <b>Jogurta</b> Cocido de alubias blancas Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Yogur	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Oilasko-izterra patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Solomo ontzutua</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con arroz Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 766 HC 108 Lip 16 Prot 52	<b>15</b> Kcal 778 HC 101 Lip 23 Prot 45	<b>16</b> Kcal 734 HC 62 Lip 40 Prot 37	<b>17</b> Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	<b>18</b> Kcal 726 HC 116 Lip 19 Prot 27
<b>Makarroiak italiar erara</b> <b>Oilasko-bularkia azenarioekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana Pechuga de pollo con zanahoria Fruta fresca	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Bakailaoa barazki-saltsan patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Bacalao en salsa de verduras con patatas Fruta fresca	<b>Porr- eta ziazerba-krema</b> <b>Txahal-hanburgesa 100% entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Babarrun gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Indioilar gisatua txanpinoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 928 HC 103 Lip 35 Prot 52	<b>22</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>23</b> Kcal 841 HC 89 Lip 44 Prot 25	<b>24</b> Kcal 899 HC 104 Lip 37 Prot 37	<b>25</b> Kcal 716 HC 110 Lip 14 Prot 42
<b>Babarrun zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Txerri-giarra labean entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada Natillas	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Albondigak piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Hegalaburra barazki-saltsan entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki-paella</b> <b>Solomo freskoa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Lomo fresco con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 754 HC 104 Lip 22 Prot 39	<b>29</b> Kcal 716 HC 68 Lip 24 Prot 57	<b>30</b> Kcal 748 HC 89 Lip 28 Prot 39		
<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con arroz Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Izokin amuarraina freskoa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca en salsa de verduras Fruta fresca		

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono



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.

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales