



# azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 676 HC 74 Lip 24 Prot 44	<b>3</b> Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25
		JAIA FIESTA	Patatak saltsa berdean Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno Fruta de temporada
<b>6</b> Kcal 792 HC 70 Lip 42 Prot 25	<b>7</b> Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34	<b>8</b> Kcal 903 HC 100 Lip 35 Prot 48	<b>9</b> Kcal 724 HC 75 Lip 24 Prot 54	<b>10</b> Kcal 720 HC 80 Lip 32 Prot 28
Barazki-menestra Hanburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Paella de carne Merluza meniere Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Txahal-xerra plantxan txanpinoiekin Jogurta Cocido de alubias blancas Filete de ternera a la plancha con champiñones Yogur	Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra patatekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada	Patata gisatuak Solomo ontzutua entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 752 HC 107 Lip 15 Prot 50	<b>14</b> Kcal 830 HC 102 Lip 30 Prot 41	<b>15</b> Kcal 822 HC 69 Lip 47 Prot 33	<b>16</b> Kcal 852 HC 104 Lip 30 Prot 44	<b>17</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Makarroiak italiar erara Indioilar gisatua jardinerera erara Fruta sasoikoa Macarrones italiana Pavo guisado a la jardinerera Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Bakailaoa labean maionesarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Bacalao al horno con mahonesa Fruta de temporada	Porr- eta ziazerba-krema Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txerri-giarra patatekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Guiarra de cerdo con patatas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 874 HC 109 Lip 35 Prot 33	<b>21</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>22</b> Kcal 834 HC 91 Lip 42 Prot 26	<b>23</b> Kcal 922 HC 99 Lip 28 Prot 55	<b>24</b> Kcal 706 HC 110 Lip 18 Prot 30
Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	Porrusalda Albondigak jardineran Fruta sasoikoa Purrusalda Albondigas a la jardinerera Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Atun a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-hegalak entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>27</b> Kcal 655 HC 80 Lip 21 Prot 38	<b>28</b> Kcal 714 HC 79 Lip 33 Prot 23	<b>29</b> Kcal 737 HC 104 Lip 23 Prot 33	<b>30</b> Kcal 738 HC 88 Lip 23 Prot 49	
Hegazti-zopa arrozarekin Txahal-xerra plantxan jardinerera erara Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha a la jardinerera Fruta de temporada	Lekak patatekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Legatza barazki saltsan azenarioarekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada 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.

