



azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 756 HC 117 Lip 21 Prot 31	3 Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42
		JAIA FIESTA	Barazki-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Patatas en salsa verde Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada
6 Kcal 672 HC 119 Lip 8 Prot 34	7 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	8 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37	9 Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	10 Kcal 647 HC 82 Lip 28 Prot 18
Dilistak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 715 HC 125 Lip 13 Prot 24	14 Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	15 Kcal 684 HC 80 Lip 33 Prot 23	16 Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	17 Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30
Lekak patatekin Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Macarrones con tomate Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Porrusalda crema Paisana tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de purrusalda Tortilla paisana con ensalada Quesitos la vaca que rie	Indaba gorriak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada
20 Kcal 763 HC 68 Lip 35 Prot 36	21 Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38	22 Kcal 782 HC 128 Lip 14 Prot 35	23 Kcal 735 HC 104 Lip 29 Prot 17	24 Kcal 829 HC 103 Lip 34 Prot 31
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Aihoria Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Barazki-paella Landare-xerra jardineran Fruta sasoikoa Paella vegetal Filete vegetal a la romana con jardinera Fruta de temporada	Porrusalda Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 816 HC 131 Lip 19 Prot 37	30 Kcal 647 HC 82 Lip 28 Prot 18	
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Brocoli con patatas Fruta de temporada	Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno 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.