




iraila - septiembre 2023


ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
																				1 Kcal 883 HC 92 Lip 47 Prot 27 Porrusalda krema Hanburgesa patata txipekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Hamburguesa con patatas chips Fruta de temporada				
4 Kcal 720 HC 123 Lip 10 Prot 38 Arroza tomatearekin Solomoa labean jardinera erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate Lomo fresco al horno a la jardinera Fruta de temporada					5 Kcal 682 HC 72 Lip 20 Prot 56 Barazki-krema Oilasko-izterra barazi saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta de temporada					6 Kcal 769 HC 111 Lip 17 Prot 47 Makarroiak tomatearekin Indioilar gisatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Pavo guisado con ensalada Yogur bebible					7 Kcal 665 HC 71 Lip 20 Prot 47 Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada					8 Kcal 857 HC 104 Lip 36 Prot 33 Garbantzuak kalabazarekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				
11 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55 Barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					12 Kcal 734 HC 83 Lip 27 Prot 61 Babarrun gorrien lapikokoa Txerri-giarra labean jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias rojas Guiarra de cerdo al horno en salsa de verduras Quesitos la vaca que rie					13 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40 Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada					14 Kcal 934 HC 119 Lip 36 Prot 38 Haragi-paella Txahal-hanburguesa piperrekin Fruta sasoikoa Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con piperrada Fruta de temporada					15 Kcal 608 HC 71 Lip 16 Prot 47 Hegazti-zopa fideoekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada				
18 Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52 Babarrun zuri erregosiak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada					19 Kcal 657 HC 74 Lip 24 Prot 38 Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur					20 Kcal 866 HC 97 Lip 31 Prot 53 Dilistak barazkiekin Txerri-giarra labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					21 Kcal 737 HC 76 Lip 25 Prot 55 Porrusalda Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					22 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37 Barazki-menestra Solomo ontzutua patatekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas Fruta de temporada				
25 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					26 Kcal 887 HC 111 Lip 35 Prot 36 Makarroiak bolognesa Oilasko-hegalak piper gorriekin Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada					27 Kcal 653 HC 73 Lip 21 Prot 45 Porrusalda krema Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur					28 Kcal 747 HC 97 Lip 17 Prot 55 Dilistak barazkiekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada					29 Kcal 926 HC 120 Lip 38 Prot 30 Haragi-paella Hanburgesa tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Hamburguesa con salsa de tomate 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.