



urtarrila - enero 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga txanpiñoiekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Bertako kui krema ogi txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Etxeko natillak Crema de calabaza local con picatostes Tortilla de patata con ensalada Natillas caseras
			Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta
11 Kcal 789 HC 82 Lip 42 Prot 24	12 Kcal 798 HC 118 Lip 13 Prot 57	13 Kcal 757 HC 78 Lip 34 Prot 39	14 Kcal 771 HC 72 Lip 35 Prot 44	15 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Fideo zopa Haragi bolak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de fideo Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Dilistak arroza integralarekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao meniere Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Porrusalda Arrautz frijituak urdaiazpikoarekin Edateko jogurra Purrusalda Huevos fritos con jamon Yogur bebible	Bertako barazki krema Txerri txuleta labeen barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Chuleta de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza fresca con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo
18 Kcal 725 HC 138 Lip 12 Prot 18	19 Kcal 706 HC 70 Lip 29 Prot 47	20 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	21 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	22 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Barazki menestra Integral arroza tomaterekin Fruta freskoa Menestra de verduras Arroz integral con tomate Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Patatak saltsa berdean Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
25 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	26 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28	27 Kcal 763 HC 98 Lip 24 Prot 41	28 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	29 Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38
<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Barazki paela Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Barazki krema Arrautz frijituak entsaladarekin Etxeko jogurra Crema de verduras Huevos fritos con ensalada Yogur casero	Indaba gorriak odolostearekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<div style="display: flex; align-items: center;"> </div> Patatak errioxar erara Oilasko bularkia jardinerara Fruta freskoa Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular

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

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	702	HC	133	2	Kcal	949	HC	100	3	Kcal	672	HC	88	4	Kcal	840	HC	128	5	Kcal	705	HC	82
Lip	12	Prot	17	Lip	48	Prot	33	Lip	20	Prot	38	Lip	26	Prot	25	Lip	25	Prot	39	Lip	25	Prot	39	
<p>Barazki paela Barazki menestra Fruta freskoa Paella vegetal Menestra de verduras Fruta fresca</p>					<p>Espagetiak tomatearekin Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Jogurta Espaguetis con tomate Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur</p>					<p>Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatza mahonesarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Merluza con mahonesa Fruta fresca</p>					<p>Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila hegalaburrarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Porrusalda krema Txerri giarra labean jardineran erara Fruta freskoa Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno a la jardineran Fruta fresca</p>				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur				
8	Kcal	967	HC	134	9	Kcal	832	HC	99	10	Kcal	651	HC	72	11	Kcal	762	HC	119	12	Kcal	753	HC	87
Lip	34	Prot	34	Lip	29	Prot	44	Lip	31	Prot	25	Lip	20	Prot	27	Lip	24	Prot	52	Lip	24	Prot	52	
<p>Karakolilloak italiar erara Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Garbantzu erregosiak Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Barazki krema Arrautz frijituak patata frijituarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur casero</p>					<p>Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca</p>					<p>Brokolia patatekin Txahal gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca</p>				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur				
15					16					17	Kcal	675	HC	82	18	Kcal	671	HC	84	19	Kcal	744	HC	92
								Lip	27	Prot	30	Lip	21	Prot	39	Lip	19	Prot	55	Lip	19	Prot	55	
JAIA					JAIA					<p>Hegazti zopa fideoekin Patata tortila urdaiazpikoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko petxuga patatekin Etxeko natillak Crema de calabaza local con picatostes Pechuga de pollo con patatas fritas Natillas caseras</p>					<p>Garbantzu erregosiak Indioilar gisatua txanpiñoekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Pavo guisado con champiñones Fruta fresca</p>				
FIESTA					FIESTA					Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur				
22	Kcal	825	HC	131	23	Kcal	749	HC	77	24	Kcal	813	HC	96	25	Kcal	736	HC	96	26	Kcal	765	HC	99
Lip	29	Prot	16	Lip	22	Prot	29	Lip	19	Prot	68	Lip	25	Prot	40	Lip	18	Prot	32	Lip	18	Prot	32	
<p>Arroza integrala bertoko barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales San jacobo con ensalada Fruta fresca</p>					<p>Lekak patatekin Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Vainas con patatas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>					<p>Indaba gorriak bertoko barazkiekin Oilasko izterra jardineran erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo a la jardineran Fruta fresca</p>					<p>Makarroiak tomatearekin Legatza saltsa berdean Gazta txikia "la vaca que rie" Macarrones con tomate Merluza fresca en salsa verde Quesitos la vaca que rie</p>					<p>Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Filete ruso con champiñones Fruta fresca</p>				
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo				





ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	851	HC	138	2	Kcal	646	HC	77	3	Kcal	816	HC	88	4	Kcal	775	HC	70	5	Kcal	881	HC	125
Lip	29	Prot	19	Lip	19	Prot	39	Lip	35	Prot	40	Lip	44	Prot	27	Lip	19	Prot	59	Lip	19	Prot	59	
	Barazki paela Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Solomo adobatuta piper gorriekin Edateko jogurra Menestra de verduras Lomo adobado con pimientos rojos Yogur bebible					Indaba zuriak odolostearekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con ensalada Fruta fresca					Bertako barazki krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca					Karakolilloak italiar erara Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Caracolillos italiana Bacalao meniere Fruta fresca			
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur				
8	Kcal	753	HC	118	9	Kcal	757	HC	81	10	Kcal	863	HC	114	11	Kcal	806	HC	107	12	Kcal	645	HC	79
Lip	13	Prot	41	Lip	38	Prot	25	Lip	28	Prot	45	Lip	29	Prot	34	Lip	20	Prot	40	Lip	20	Prot	40	
	Dilistak bertako barazkiekin Indioilar gisatua jardinerara erara Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Porrusalda krema Hamburgesa piper gorriekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa con pimientos rojos Fruta fresca					Espiralak tomatearekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca					Txitxirioak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Etxeko jogurra Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur casero					Patatak errioxar erara Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca			
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur				
15	Kcal	823	HC	90	16	Kcal	764	HC	95	17	Kcal	573	HC	75	18	Kcal	692	HC	113	19				
Lip	37	Prot	35	Lip	24	Prot	47	Lip	24	Prot	21	Lip	13	Prot	35									
	Brokolia patatekin Hamburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca					Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal xerra plantxan patatekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca					Fideo zopa Patata tortila entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Sopa de fideo Tortilla de patata con ensalada Quesitos la vaca que rie					Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca								
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta					Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo									
22	Kcal	881	HC	180	23	Kcal	690	HC	112	24	Kcal	627	HC	67	25	Kcal	706	HC	88	26	Kcal	664	HC	84
Lip	11	Prot	18	Lip	20	Prot	33	Lip	29	Prot	22	Lip	20	Prot	47	Lip	19	Prot	40	Lip	19	Prot	40	
	Dilistak bertako barazkiekin Barazki paela Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca					Integral makarroiak tomatekin Hegaluze medailoia entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones integrales con tomate Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta fresca					Barazki menestra Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca					Indaba zuriak odolostearekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Merluza fresca con ensalada Fruta fresca					Bertako barazki krema Solomo adobatuta jardinerara erara Etxeko natillak Crema de verduras locales Lomo adobado a la jardinera Natillas caseras			
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur					Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur					Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				
29					30					31														
JAIA					JAIA					JAIA														
FIESTA					FIESTA					FIESTA														

