



september - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2
			JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
5	6	7	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Etxeko jogurta Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero	9 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	13 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39	14 Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	15 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	16 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	 Makarroiak italiar erara Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Hegazti-zopa fideoekin Albondigak piper gorriekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
19 Kcal 643 HC 67 Lip 29 Prot 22	20 Kcal 834 HC 113 Lip 24 Prot 45	21 Kcal 699 HC 65 Lip 25 Prot 43	22 Kcal 844 HC 109 Lip 23 Prot 56	23 Kcal 785 HC 96 Lip 27 Prot 44
 Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Barraskiloak tomatearekin Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Caracolillos con tomate Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	 Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Atun a la riojana Quesitos la vaca que rie	 Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	 Babarrun gorrien eltzekoa Legatza freskoa arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias rojas Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
26 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	27 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	28 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47	29 Kcal 654 HC 78 Lip 21 Prot 42	30 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
 Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	 Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	 Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Arroza integrala tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur

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.