



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	8 Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	9 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	10 Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	11 Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegala txanpiñoiekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	Makarroiak tomatearekin Jamon york nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
14 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	15 Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	16 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	17 Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	18 Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Espiralak italiar erara Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta
21 Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	22 Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	23 Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	24 Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	25 Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
Brokoli patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Odolostea tomate saltsan Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	Patatak errioxar erara Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Edateko jogurra Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta
28 Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	29 Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	30 Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
Haragizko paella Legatza labean mahonesarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal eskalopea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	Karakolilloak tomatearekin Palometa labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		

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

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

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales