























iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<p>1 Kcal 878 HC 118 Lip 34 Prot 35</p> <p> Dilistak barazkiekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur</p>	<p>2 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54</p> <p> Arroza tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca</p>	<p>3 Kcal 898 HC 84 Lip 49 Prot 34</p> <p> Patatak errioxar erara Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca</p>	<p>4 Kcal 857 HC 114 Lip 26 Prot 48</p> <p> Karakolilloak boloñesa erara Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca</p>	
<p>7 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37</p> <p> Patatak errioxar erara Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca</p>	<p>8 Kcal 855 HC 107 Lip 35 Prot 32</p> <p> Karakolilloak tomatearekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca</p>	<p>9 Kcal 617 HC 84 Lip 14 Prot 42</p> <p> Porrusalda krema Indioilar blanketa mostazarekin piña eta patatekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca</p>	<p>10 Kcal 714 HC 89 Lip 24 Prot 38</p> <p>Indaba zuriak bertako barazkiekin Barazki tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla vegetal al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p>11 Kcal 666 HC 75 Lip 24 Prot 34</p> <p> Lekak patatekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible</p>
<p>Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur</p>	<p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta</p>	<p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta</p>
<p>14 Kcal 886 HC 139 Lip 31 Prot 18</p> <p> Dilistak bertako barazkiekin Enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Empanadillas con ensalada Fruta fresca</p>	<p>15 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54</p> <p> Arroza tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca</p>	<p>16 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32</p> <p>Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca</p>	<p>17 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35</p> <p> Patata gisatuak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca</p>	<p>18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46</p> <p> Bertako barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurra Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur</p>
<p>Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur</p>	<p>Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur</p>	<p>Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur</p>	<p>Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur</p>	<p>Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta</p>
<p>21 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39</p> <p> Hegazti zopa fideoekin Sajoniazko solomoa entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca</p>	<p>22 Kcal 752 HC 116 Lip 17 Prot 38</p> <p> Makarroiak bolognesa erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza meniere Fruta fresca</p>	<p>23 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24</p> <p> Bertako kui krema Albondigak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca</p>	<p>24 Kcal 805 HC 99 Lip 21 Prot 60</p> <p>Dilista erregosiak Bakailoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca</p>	<p>25 Kcal 665 HC 79 Lip 22 Prot 39</p> <p> Porrusalda Oilasko petxuga entsaladarekin Aihoria Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Natillas</p>
<p>Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur</p>	<p>Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur</p>	<p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo</p>	<p>Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta</p>
<p>28 Kcal 655 HC 79 Lip 25 Prot 31</p> <p> Bertako barazki krema Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta en almibar</p>	<p>29 Kcal 861 HC 117 Lip 31 Prot 32</p> <p> Indaba zuriak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca</p>	<p>30 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30</p> <p>Haragizko paella Hegaluz medailoia errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca</p>		
<p>Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta</p>	<p>Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur</p>	<p>Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur</p>		

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