


























iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 708 HC 88 Lip 14 Prot 57  Dilistak bertako barazkiekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29  Espiralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 768 HC 96 Lip 22 Prot 51  Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Edateko jogurra Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur bebible
		Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
6 Kcal 823 HC 90 Lip 37 Prot 35  Brokolia patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	7 Kcal 860 HC 103 Lip 28 Prot 52  Garbantzu erregosiak Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	8 Kcal 715 HC 50 Lip 42 Prot 37  Kanpera entsalada Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada campera Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca	9 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	10 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34  Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
13 Kcal 919 HC 107 Lip 37 Prot 41  Dilistak arroza integralarekin Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Eskalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	15 Kcal 922 HC 88 Lip 39 Prot 55  Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Helado	16 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37  Indaba zuriak odolostearrekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	17 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31  Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - 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
20 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39  Barazki menestra Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	21 Kcal 892 HC 126 Lip 29 Prot 37  Karakolilloak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28  Bertako barazki krema Hegaluze medailoia errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	23 Kcal 728 HC 99 Lip 14 Prot 55  Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31  Integral arroza tomaterekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
27 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41  Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38  Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua kuiatxorekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	29 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20  Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	30 Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43  Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Yogur	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	


 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