



urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1 Kcal 787 HC 94 Lip 31 Prot 38	2 Kcal 777 HC 77 Lip 42 Prot 25
			Garbantzua bertako kuiarekin Legatza barazki saltsan zainzuriekin Gazta txikia "la vaca que rie" Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa de verduras con espárragos Quesitos la vaca que rie	Bertako kui krema Hamburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Hamburguesa con ensalada Fruta fresca
5 Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	6 Kcal 830 HC 125 Lip 24 Prot 34	7 Kcal 907 HC 116 Lip 29 Prot 48	8 Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	9 Kcal 680 HC 81 Lip 20 Prot 48
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila txorizoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Haragizko paella Legatza saltsa berdean Fruta ur-zukuetan Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta en almibar	Indaba gorriak bertako barazkiekin Txahal biribilkia jardinerera erara Jogurta Alubias rojas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinerera Yogur	Lekak patatekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua piper gorriekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca
12	13 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	14 Kcal 683 HC 69 Lip 31 Prot 35	15 Kcal 697 HC 89 Lip 18 Prot 48	16 Kcal 682 HC 81 Lip 25 Prot 36
JAIA FIESTA	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Txahal-hamburguesa txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con champiñones Fruta fresca	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Legatz freskoa saltsan entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con calabaza local Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Yogur	Patatak errioxar erara Oilasko hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca
19 Kcal 861 HC 113 Lip 26 Prot 46	20 Kcal 845 HC 91 Lip 35 Prot 42	21 Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	22 Kcal 776 HC 88 Lip 33 Prot 30	23 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 37
Indaba gorriak bertako barazkiekin Solomo egosia piper gorriekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca	Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Aihoria Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Natillas	Barazki paella Legatza barazki saltsan piperradarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Barazki menestra Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Menestra de verduras Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
26 Kcal 892 HC 90 Lip 50 Prot 22	27 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	28 Kcal 857 HC 110 Lip 30 Prot 38	29 Kcal 742 HC 79 Lip 29 Prot 39	30 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44
Bertako kui krema Haragi bolak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Garbantzua erregosiak Hegalburra errioxar erara Fruta freskoa Garbanzos estofados Atun a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Txahal biribilkia jardinerera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Vainas con patatas Redondo de ternera a la jardinerera Quesitos la vaca que rie	Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca

Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.