



# iraila - septiembre 2020

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

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularrerako 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



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b> Kcal 750 HC 120 Lip 19 Prot 30	<b>2</b> Kcal 601 HC 74 Lip 18 Prot 37	<b>3</b> Kcal 925 HC 101 Lip 40 Prot 42	<b>4</b> Kcal 763 HC 96 Lip 29 Prot 30
	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Legatza barazki saltsan</b> <b>azenarioarekin</b> <b>Jogurra</b> Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con zanahoria Yogur	<b>Porrusalda</b> <b>Oilasko petxuga</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Hanburgesa ketchuparekin</b> <b>Aihoria</b> Lentejas con verduras Hamburguesa con ketchup Natillas	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Legatza saltsan azenario eta</b> <b>txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Merluza en salsa de verduras con zanahoria y champiñon Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 694 HC 73 Lip 31 Prot 34	<b>8</b> Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54	<b>9</b> Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60	<b>10</b> Kcal 809 HC 79 Lip 39 Prot 33	<b>11</b> Kcal 833 HC 132 Lip 25 Prot 22
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal-hanburgesa tomate</b> <b>saltsarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca	<b>Txitxirioak bertako barazkiekin</b> <b>Bakailaoa marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Frankfurt saltxitxak</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Frankfurt con ensalada Fruta fresca	<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible
<b>14</b> Kcal 563 HC 63 Lip 20 Prot 28	<b>15</b> Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48	<b>16</b> Kcal 713 HC 83 Lip 25 Prot 40	<b>17</b> Kcal 770 HC 122 Lip 17 Prot 37	<b>18</b> Kcal 810 HC 77 Lip 43 Prot 29
<b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko hegala entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Indaba gorriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Salmonada amuarraina freskoa</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca	<b>Patata gisatuak</b> <b>Solomo egosita entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki paela</b> <b>Txahal biribilkia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Hegazti zopa arrozarekin</b> <b>Albondigak barazki saltsan</b> <b>Jogurra</b> Sopa de ave con arroz Albondigas en salsa de verduras Yogur
<b>21</b> Kcal 723 HC 89 Lip 24 Prot 42	<b>22</b> Kcal 736 HC 85 Lip 31 Prot 31	<b>23</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	<b>24</b> Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26	<b>25</b> Kcal 761 HC 71 Lip 29 Prot 56
<b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza barazki saltsan</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Txahal xerra plantxan</b> <b>patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Oilasko bularkia jardinerara</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Legatza barazki saltsan</b> <b>piperradarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	<b>Bertako barazki krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas
<b>28</b> Kcal 952 HC 134 Lip 36 Prot 26	<b>29</b> Kcal 952 HC 108 Lip 34 Prot 56	<b>30</b> Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 40		
<b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Patata tortila</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta en almibar	<b>Indaba zuria erregosiak</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Solomo egosia piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca		

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako  
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