



# urria - octubre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 787 HC 94 Lip 31 Prot 38	<b>2</b> Kcal 777 HC 77 Lip 42 Prot 25
			Garbantzuak 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
<b>5</b> Kcal 861 HC 128 Lip 28 Prot 25	<b>6</b> Kcal 830 HC 125 Lip 24 Prot 34	<b>7</b> Kcal 907 HC 116 Lip 29 Prot 48	<b>8</b> Kcal 726 HC 65 Lip 25 Prot 57	<b>9</b> 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
<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	<b>14</b> Kcal 683 HC 69 Lip 31 Prot 35	<b>15</b> Kcal 697 HC 89 Lip 18 Prot 48	<b>16</b> 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
<b>19</b> Kcal 861 HC 113 Lip 26 Prot 46	<b>20</b> Kcal 845 HC 91 Lip 35 Prot 42	<b>21</b> Kcal 722 HC 117 Lip 18 Prot 27	<b>22</b> Kcal 776 HC 88 Lip 33 Prot 30	<b>23</b> 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
<b>26</b> Kcal 892 HC 90 Lip 50 Prot 22	<b>27</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>28</b> Kcal 857 HC 110 Lip 30 Prot 38	<b>29</b> Kcal 742 HC 79 Lip 29 Prot 39	<b>30</b> 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	Garbantzu erregosiak Hegalaburra 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





ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 866 HC 53 Lip 47 Prot 58  <b>Lekak patatekin</b> <b>Jamoiptoak labeen kuitxo eta azenarioekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Quesitos la vaca que rie	<b>2</b> Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 <b>Garbantzuak bertako kuiarekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>5</b> Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39  <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 848 HC 118 Lip 28 Prot 32 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko hegalak errea piper gorriekin</b> <b>Fruta ur-zukuetan</b> Lentejas con verduras locales Alitas de pollo asadas con pimientos rojos Fruta en almibar	<b>7</b> Kcal 667 HC 76 Lip 21 Prot 46  <b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal gisatua jardinera erara</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera a la jardinera Yogur	<b>8</b> Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila txorizoarekin labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45  <b>Patata gisatuak</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta fresca
<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Yogurra</b> Arroz - Huevo - Yogur	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta	<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo
<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 747 HC 97 Lip 22 Prot 43 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>14</b> Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28  <b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 730 HC 122 Lip 21 Prot 32  <b>Barazki paela</b> <b>Hegaluze medailoia entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Paella vegetal Medallon de bonito con ensalada Yogur	<b>16</b> Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Jamoiptoak labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca
JAIA  FIESTA	<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta	<b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur
<b>19</b> Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41 <b>Makarroiak bolognesa erara</b> <b>Legatz arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	<b>20</b> Kcal 865 HC 113 Lip 31 Prot 39 <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean hegalaburrarekin eta entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Natillas	<b>21</b> Kcal 661 HC 80 Lip 22 Prot 38  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Solomo adobatuta patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Frankfurt tomate saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	<b>23</b> Kcal 694 HC 88 Lip 28 Prot 17  <b>Barazki menestra</b> <b>Oilasko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>Zopa - Arraultz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta	<b>Arroza - Haragi - Yogurra</b> Arroz - Carne - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>26</b> Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>27</b> Kcal 682 HC 90 Lip 31 Prot 14  <b>Bertako kui krema</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local San jacobo con ensalada Fruta fresca	<b>28</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Hanburgesa patata frijituekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 805 HC 114 Lip 21 Prot 48  <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa saltsa berdean</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Quesitos la vaca que rie	<b>30</b> Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54  <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Indioilar gisatua txanpiñoi eta azenarioekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca
<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Haragi - Yogurra</b> Arroz - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta	<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur

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