



## otsaila - febrero 2024



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			<b>1</b> Kcal 792 HC 109 Lip 17 Prot 56	<b>2</b> Kcal 559 HC 70 Lip 13 Prot 42
			Barazki-paella Oilasko-izterra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada
<b>5</b> Kcal 702 HC 111 Lip 19 Prot 27	<b>6</b> Kcal 649 HC 82 Lip 20 Prot 36	<b>7</b> Kcal 694 HC 89 Lip 21 Prot 40	<b>8</b> Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 35	<b>9</b> Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0
Barazki-paella Legatza barazki saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	Azalorea patatekin Txahal-xerra jardinera erara Jogurta Coliflor con patatas Filete de ternera a la jardinera Yogur	Patata gisatuak Izokina meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Salmon meniere Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Solomoa labean patatekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Lomo fresco al horno con patatas Quesitos la vaca que rie
<b>12</b> Kcal 758 HC 72 Lip 26 Prot 59	<b>13</b> Kcal 829 HC 125 Lip 18 Prot 46	<b>14</b> Kcal 838 HC 88 Lip 29 Prot 58	<b>15</b> Kcal 741 HC 88 Lip 27 Prot 38	<b>16</b> Kcal 709 HC 116 Lip 14 Prot 34
Hegazti-zopa arrozarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con arroz Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Arroza tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Marmitakoa Txahal-gisatua piper gorriekin Aihoria Marmitako Guisado de ternera con pimientos rojos Natillas	Brokolia patatekin Arrain freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Pescado fresco con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Oilasko-bularkia patatekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Pechuga de pollo con patatas Fruta de temporada
<b>19</b> Kcal 606 HC 78 Lip 21 Prot 30	<b>20</b> Kcal 808 HC 88 Lip 43 Prot 32	<b>21</b> Kcal 734 HC 77 Lip 23 Prot 57	<b>22</b> Kcal 826 HC 118 Lip 29 Prot 31	<b>23</b> Kcal 619 HC 76 Lip 16 Prot 43
Patata gisatuak Legatza barazki saltsan zainzuriekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta de temporada	Porrusalda krema Behi-hanburgesa 100% azenario eta txanpinoiekin Jogurta Crema de purren Hamburguesa 100% vacuno con zanahoria y champiñon Yogur	Azalorea patatekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Coliflor con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Solomo ontzutua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada
<b>26</b> Kcal 578 HC 75 Lip 20 Prot 27	<b>27</b> Kcal 672 HC 78 Lip 19 Prot 48	<b>28</b> Kcal 788 HC 88 Lip 36 Prot 31	<b>29</b> Kcal 817 HC 118 Lip 21 Prot 45	
Porru- eta ziazerba-krema Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Merluza en salsa marinera Fruta de temporada	Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar bularkia entsaladarekin Edateko jogurta Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo con ensalada Yogur bebible	Patata gisatuak Oilasko-hegalak piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Barazki-paella Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Paella vegetal Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal



Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



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.

