





# martxoa - marzo 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
																<b>1</b> Kcal 613 HC 78 Lip 21 Prot 31			
																<b>Azalorea patatekin</b> <b>Legatza barazki saltsan entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Coliflor con patatas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur			
<b>4</b> Kcal 804 HC 83 Lip 41 Prot 27				<b>5</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38				<b>6</b> Kcal 807 HC 127 Lip 19 Prot 37				<b>7</b> Kcal 612 HC 71 Lip 19 Prot 40				<b>8</b> Kcal 762 HC 86 Lip 34 Prot 34			
<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur				<b>Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Txahal-xerra jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Filete de ternera a la jardinera Fruta de temporada				<b>Barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatuta patatekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra</b> Crema de verduras Pavo guisado con patatas Quesito la vaca que rie con membrillo				<b>Azalorea patatekin</b> <b>Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con patatas Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Fruta de temporada			
<b>11</b> Kcal 783 HC 77 Lip 28 Prot 57				<b>12</b> Kcal 691 HC 113 Lip 12 Prot 37				<b>13</b> Kcal 768 HC 89 Lip 29 Prot 40				<b>14</b> Kcal 703 HC 82 Lip 32 Prot 23				<b>15</b> Kcal 704 HC 84 Lip 23 Prot 44			
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra patatekin</b> <b>Aihoria</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Natillas				<b>Barazki-paella</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella vegetal Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada				<b>Brokolia patatekin</b> <b>Arrain freskoa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Brocoli con patatas Pescado fresco con ensalada Yogur				<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Porrusalda</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada			
<b>18</b> Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58				<b>19</b> Kcal 707 HC 86 Lip 21 Prot 46				<b>20</b> Kcal 686 HC 91 Lip 20 Prot 36				<b>21</b> Kcal 749 HC 87 Lip 34 Prot 24				<b>22</b> Kcal 694 HC 86 Lip 23 Prot 37			
<b>Haragi-paella</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				<b>Patata gisatuak</b> <b>Bakailaoa errioxako erara</b> <b>Jogurta</b> Patatas guisadas Bacalao a la riojana Yogur				<b>Azalorea patatekin</b> <b>Solomoa labean txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Coliflor con patatas Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada				<b>Hegazti-zopa arrozarekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Aihoria</b> Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Indioilar gisatua piper eta lekekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Fruta de temporada			
<b>25</b> Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26				<b>26</b> Kcal 665 HC 81 Lip 30 Prot 19				<b>27</b> Kcal 782 HC 125 Lip 15 Prot 41				<b>28</b>				<b>29</b>			
<b>Porrusalda</b> <b>Abadira barazki saltsan piperradarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Purrusalda Abadejo en salsa de verduras con piperrada Fruta de temporada				<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Solomo ontzutua txanpinoiekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Arroz con tomate Lomo adobado con champiñones Yogur bebible				JAIA  FIESTA				JAIA  FIESTA			


 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.

