



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
9	10 Kcal 719 HC 80 Lip 27 Prot 41	11 Kcal 801 HC 143 Lip 17 Prot 26	12 Kcal 739 HC 95 Lip 22 Prot 43	13 Kcal 566 HC 72 Lip 17 Prot 35
JAIA	Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	Arroza integrala bertoko barazkiekin Patata-entsalada Jogurta Arroz integral con verduras locales Ensalada de patata Yogur	Garbantzuak bertako barazkiekin Limanda arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Limanda rebozada con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Haragi gisatua Sasoiko fruta Crema de verduras locales Carne guisada Fruta de temporada
FIESTA	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arrautz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo
16 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	17 Kcal 726 HC 91 Lip 20 Prot 43	18 Kcal 742 HC 64 Lip 28 Prot 61	19 Kcal 491 HC 98 Lip 6 Prot 16	20 Kcal 748 HC 93 Lip 22 Prot 49
Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	Lekak patatekin Bakailaoa tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao con tomate Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Tilapia labean okin patatekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Tilapia al horno con patata panadera Fruta de temporada	Babarrun gorriak barazkiekin Txahal-xerra piper gorriekin Jogurta Alubias rojas con verduras Filete de ternera con pimientos rojos Yogur
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
23 Kcal 809 HC 99 Lip 27 Prot 45	24 Kcal 982 HC 119 Lip 35 Prot 53	25 Kcal 927 HC 97 Lip 46 Prot 35	26 Kcal 924 HC 73 Lip 56 Prot 34	27 Kcal 866 HC 88 Lip 36 Prot 50
Ilarrak arrautzarekin Limanda arrautzatzatua limoiarekin Sasoiko fruta Guisantes con huevo Limanda a la romana con limon Fruta de temporada	Bolognesa barraskiloak Txerri-txuleta labean piper gorriekin Sasoiko fruta Caracolillos bolognesa Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Albondigak barazki-saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta de temporada	Kalabazin krema Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Crema de calabacin Morcilla a la riojana Fruta de temporada	Babarrun zuriak barazkiekin Izokina labean aliolirekin Jogurta Alubias blancas con verduras Salmon al horno con alioli Yogur
Arroza - Arrautz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
30 Kcal 775 HC 104 Lip 28 Prot 29				
Dilistak bertako barazkiekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 673 HC 91 Lip 19 Prot 36	2 Kcal 751 HC 102 Lip 24 Prot 36	3 Kcal 1087 HC 102 Lip 51 Prot 60	4 Kcal 670 HC 119 Lip 11 Prot 28
	Brokolia patatekin Abadira marinel saltsan Sasoiko fruta Brocoli con patatas Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta arraultz entsalada Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Ensalada de patata y huevo cocido Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Etxeko natillak Cuscus con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas caseras	Arroza tomatearekin Legatza barazkiekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza con verduras Fruta de temporada
	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur
7 Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	8 Kcal 808 HC 89 Lip 33 Prot 42	9 Kcal 633 HC 85 Lip 19 Prot 33	10 Kcal 719 HC 72 Lip 33 Prot 35	11 Kcal 786 HC 108 Lip 16 Prot 55
Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda Limanda arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Porrusalda Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Behi-hanburgesa 100% barazki saltsan Jogurta Crema de calabaza local Hamburguesa 100% vacuno en salsa de verduras Yogur	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao con tomate Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur
14 Kcal 825 HC 81 Lip 37 Prot 46	15 Kcal 748 HC 104 Lip 19 Prot 44	16 Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34	17 Kcal 855 HC 122 Lip 25 Prot 40	18 Kcal 601 HC 74 Lip 22 Prot 30
Brokolia patatekin Izokina labean aliolirekin Jogurta Brocoli con patatas Salmon al horno con alioli Yogur	Makarroi integralak italiar erara Haragi gisatua Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Carne guisada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Txerri-giarra piper gorriekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 763 HC 87 Lip 27 Prot 42	22 Kcal 740 HC 66 Lip 36 Prot 40	23 Kcal 951 HC 104 Lip 44 Prot 37	24 Kcal 641 HC 87 Lip 24 Prot 23	25 Kcal 688 HC 85 Lip 24 Prot 35
Lekak patatekin Solomo ontzutua patata txipekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con patatas chips Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Limanda arrautzatzatua maionesarekin Esnekia Sopa de ave con fideos Limanda a la romana con mahonesa Lacteo	Indaba zuriak bertako barazkiekin Haragi bolak piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada	Kalabazin krema Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabacin Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada	Pasta-entsalada Palometa tomate saltsan Sasoiko fruta Ensalada de pasta Palometa en salsa de tomate Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur	Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	29 Kcal 812 HC 120 Lip 24 Prot 35	30 Kcal 870 HC 95 Lip 38 Prot 41	31	
Brokolia patatekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Tortila frantsesa entsaladarekin Arroz-esnea Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Arroz con leche	JAIA	
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	FIESTA	





ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
								1	
								JAIA FIESTA	
4 Kcal 736 HC 102 Lip 20 Prot 41	5 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	6 Kcal 674 HC 83 Lip 26 Prot 30	7 Kcal 790 HC 133 Lip 15 Prot 34	8 Kcal 501 HC 62 Lip 16 Prot 27					
 Makarroiak tomatearekin Txahal-xerra piper gorriekin Jogurta Macarrones con tomate Filete de ternera con pimientos rojos Yogur	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 Porrusalda Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	 Dilistak bertako barazkiekin Arroz-entsalada Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Ensalada de arroz Fruta de temporada	 Ziazerba-krema Abadira marinela saltsan Sasoiko fruta Crema de espinacas Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada					
Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					
11 Kcal 726 HC 64 Lip 34 Prot 38	12 Kcal 771 HC 100 Lip 21 Prot 49	13 Kcal 768 HC 74 Lip 38 Prot 32	14 Kcal 771 HC 93 Lip 25 Prot 47	15 Kcal 855 HC 137 Lip 29 Prot 17					
 Lekak patatekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Salmon al horno con alioli Fruta de temporada	 Garbantzuak bertako barazkiekin Solomo ontzutua piper gorriekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Hanburgesa tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada	 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Alubias blancas con calabaza local Limanda a la romana con ensalada Lácteo	 Arroza tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate San jacobo con ensalada Fruta de temporada					
Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					
18 Kcal 820 HC 106 Lip 26 Prot 44	19 Kcal 590 HC 86 Lip 10 Prot 41	20 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55	21 Kcal 738 HC 96 Lip 19 Prot 49	22 Kcal 787 HC 75 Lip 39 Prot 38					
Ilarrak arrautzarekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Guisantes con huevo Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Legatza barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza con verduritas Fruta de temporada	 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	 Indaba gorriak bertako barazkiekin Haragi gisatua Jogurta Alubias rojas con verduras locales Carne guisada Yogur	 Pasta-entsalada Limanda arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada					
Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					
25 Kcal 678 HC 94 Lip 18 Prot 37	26 Kcal 706 HC 98 Lip 19 Prot 41	27 Kcal 797 HC 109 Lip 30 Prot 28	28 Kcal 863 HC 94 Lip 34 Prot 48	29 Kcal 791 HC 122 Lip 21 Prot 34					
Brokolia patatekin Palometa tomate saltsan Sasoiko fruta Brocoli con patatas Palometa en salsa de tomate Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 Arroza integrala bertoko barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	 Patatak saltsa berdean Txerri-giarra labean piper gorriekin Etxeko arroz-esnea Patatas en salsa verde Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Arroz con leche casero	 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata-entsalada Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Ensalada de patata Fruta de temporada					
Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					



ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
2 Kcal 764 HC 91 Lip 25 Prot 48	3 Kcal 1274 HC 103 Lip 80 Prot 41	4 Kcal 706 HC 75 Lip 28 Prot 37	5 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	6					
Dilista erregosiak Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Odolkia tomate-saltsarekin Jogurta Cuscus con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Yogur	Bertako barazki-krema Bakailaoa saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Bacalao en salsa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	JAIA FIESTA					
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Hegazti - Esnekia Pasta - Ave - Lácteo						
9 Kcal 745 HC 95 Lip 20 Prot 50	10 Kcal 927 HC 97 Lip 46 Prot 35	11 Kcal 705 HC 67 Lip 32 Prot 34	12 Kcal 783 HC 98 Lip 21 Prot 55	13 Kcal 870 HC 109 Lip 33 Prot 38					
Ilarrak arrautzarekin Txahal-xerra piper gorriekin Sasoiko fruta Guisantes con huevo Filete de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzuak bertako barazkiekin Albondigak barazki-saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta de temporada	Lekak patatekin Limanda arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Indioilar gisatua entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Izokina labean aliolirekin Jogurta Paella vegetal Salmon al horno con alioli Yogur					
Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					
16 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	17 Kcal 798 HC 89 Lip 31 Prot 44	18 Kcal 642 HC 85 Lip 25 Prot 22	19 Kcal 956 HC 119 Lip 44 Prot 23	20					
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	Patatak txorizoarekin Legatza saltsan Sasoiko fruta Patatas con chorizo Merluza en salsa Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur	Hegazti-zopa fideoekin San jakoboa patata txipekin Postre berezia Sopa de ave con fideos San jacob con patatas chips Postre especial	JAIA FIESTA					
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta						
23	24	25	26	27					
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA					
30	31								
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 gutxienegun 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.