



iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				1		2		3	
				JAIA		JAIA		JAIA	
				FIESTA		FIESTA		FIESTA	
6		7		8		9		10	
				8 Kcal 727 HC 90 Lip 31 Prot 26		9 Kcal 784 HC 86 Lip 29 Prot 47		10 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34	
JAIA		JAIA		Pasta entsalada Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txahal gisatua barazki saltsan izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Guisado de ternera en salsa de verduras Helado		Barazki paela Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
FIESTA		FIESTA		Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta		Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta		Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur	
13 Kcal 919 HC 107 Lip 37 Prot 41		14 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38		15 Kcal 880 HC 89 Lip 29 Prot 69		16 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28		17 Kcal 872 HC 79 Lip 48 Prot 31	
Dilistak arroza integralarekin Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca		Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca		Indaba zuriak odolostearrekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca		Barazki krema Euskolabel arrautz frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero		Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak patata frijituarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas con patatas fritas Fruta fresca	
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta		Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	
20 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39		21 Kcal 861 HC 116 Lip 19 Prot 61		22 Kcal 699 HC 65 Lip 25 Prot 43		23 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32		24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31	
Barazki menestra Txerri giarra labean jardinera erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca		Karakolilloak italiar erara Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Caracolillos italiana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca		Bertako barazki krema Hegalaburra errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Atun a la riojana Quesitos la vaca que rie		Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		Integral arroza tomaterekin Legatz freskoa arrautzeztatua entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta fresca	
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur		Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40		28 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38		29 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20		30 Kcal 632 HC 80 Lip 17 Prot 43			
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta fresca		Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzeztatua kuiatxorekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca		Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca		Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Indioilar gisatua piper gorriekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con pimientos rojos Yogur			
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur		Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta			

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular

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.



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37 Haragizko paella Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
				Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
4 Kcal 742 HC 73 Lip 36 Prot 31 Hegazti zopa fideo integralekin Hanburguesa landare salteatuarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa con salteado campestre Fruta fresca	5 Kcal 803 HC 105 Lip 18 Prot 61 Karakolilloak tomatearekin Oilasko izterra jardinerera erara Fruta freskoa Caracolillos con tomate Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	6 Kcal 765 HC 123 Lip 15 Prot 31 Dilistak arrozarekin Barazki menestra Fruta freskoa Lentejas con arroz Menestra de verduras Fruta fresca	7 Kcal 701 HC 76 Lip 30 Prot 39 Patatak errioxar erara Legatz freskoa arrautzeztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Merluza fresca a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie	8 Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila hegalaburraekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur
11	12	13 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37 Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	14 Kcal 730 HC 83 Lip 24 Prot 43 Lekak patatekin Solomo adobatuta piper gorriekin Izozkia Vainas con patatas Lomo adobado con pimientos rojos Helado	15 Kcal 789 HC 121 Lip 19 Prot 38 Arroza tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
18 Kcal 859 HC 121 Lip 33 Prot 24 Makarroiak italiar erara San jakoboa entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana San jacobito con ensalada Fruta fresca	19 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	20 Kcal 923 HC 74 Lip 47 Prot 54 Bertako barazki krema Oilasko izterra lekekin Etxeko natillak Crema de verduras locales Muslo de pollo con judias verdes Natillas caseras	21 Kcal 853 HC 138 Lip 18 Prot 42 Arroza integrala bertoko barazkiekin Hegalaburra tomatearekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Atun en salsa de tomate Fruta fresca	22 Kcal 811 HC 91 Lip 35 Prot 37 Garbantzuak bertako kuiarekin Arrautz frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con ensalada Fruta fresca
Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
25 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	27 Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35 Karakolilloak tomatearekin Legatza meniere eran Fruta freskoa Caracolillos con tomate Merluza meniere Fruta fresca	28 Kcal 852 HC 102 Lip 28 Prot 51 Indaba zuriak bertako barazkiekin Txerri giarra labean piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	29 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Porrusalda krema Euskolabel txahal gisatua barazki saltsan Etxeko jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta





azaroa - noviembre 2021

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
1		2 Kcal 645 HC 75 Lip 29 Prot 24		3 Kcal 832 HC 114 Lip 18 Prot 57		4 Kcal 759 HC 92 Lip 26 Prot 42		5 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29	
JAIA		Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Dilistak bertako barazkiekin Hegalaburra tomatearekin Edateko jogurra Lentejas con verduras locales Atun en salsa de tomate Yogur bebible		Patatak errioxar erara Txahal xerra plantxan jardinera erara Fruta freskoa Patatas a la riojana Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca		Garbantzuak bertako kuiarekin Barazki paella Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta fresca	
FIESTA		Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo		Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta		Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur		Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	
8 Kcal 792 HC 76 Lip 35 Prot 40		9 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45		10 Kcal 781 HC 109 Lip 25 Prot 36		11 Kcal 647 HC 79 Lip 21 Prot 39		12 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47	
Lekak patatekin Txerri txuleta labean piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca		Espiralak tomatearekin Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta fresca		Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila urdaiazpikoarekin eta entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta fresca		Bertako kui krema ogi integral txigortuarekin Oilasko petxuga entsaladarekin Etxeko arroz-esnea Crema de calabaza local con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Arroz con leche casero		Garbantzu erregosiak Legatz arrautzaztatua kuitaxorekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur		Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur		Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur		Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	
15 Kcal 789 HC 111 Lip 20 Prot 46		16 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37		17 Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48		18 Kcal 664 HC 90 Lip 25 Prot 23		19 Kcal 822 HC 118 Lip 25 Prot 37	
Integral makarroiak italiar erara Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones integrales italiana Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca		Hegazti zopa fideoekin Errusiar xerra perretxikoekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete ruso con champiñones Fruta fresca		Dilistak arroza integralarekin Makailoa labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca		Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Etxeko jogurra Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Yogur casero		Haragizko paella Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Paella de carne Merluza fresca en salsa verde Fruta fresca	
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur		Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo		Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur		Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta		Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	
22 Kcal 937 HC 103 Lip 40 Prot 47		23 Kcal 751 HC 72 Lip 41 Prot 25		24 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37		25 Kcal 665 HC 56 Lip 22 Prot 57		26 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	
Kuskus bertoko barazkiekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Cuscus con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca		Porrusalda krema Hegazti saltxitxak tomatearekin Fruta freskoa Crema de purreusalda Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta fresca		Indaba zuriak odolostearrekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		Barazki menestra Oilasko izterra jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Quesitos la vaca que rie		Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur		Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	
29		30 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17							
JAIA		Bertako kui krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca							
FIESTA		Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur							

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



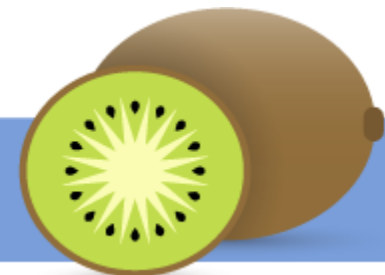
Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu

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



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbantzuk bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 770 HC 101 Lip 24 Prot 40 Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurra Patatas a la riojana Merluza fresca en salsa marinera Yogur bebible	3 Kcal 949 HC 115 Lip 39 Prot 38 Espiralak tomatearekin Hamburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Espirales con tomate Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca
		Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
6	7	8	9 Kcal 893 HC 88 Lip 48 Prot 28 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Haragi bolak piper gorriekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Albondigas con pimientos rojos Natillas caseras	10 Kcal 735 HC 113 Lip 21 Prot 27 Arroza integrala bertoko barazkiekin Hegalaburra barazki saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Arroz integral con verduras locales Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
13 Kcal 815 HC 88 Lip 32 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	14 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 Makarroiak italiar erara Makailoa mahonesarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta fresca	15 Kcal 751 HC 88 Lip 23 Prot 51 Indaba zuriak odolostearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28 Barazki krema Euskolabel arrautz frijituak entsaladarekin Etxeko jogurra Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	17 Kcal 650 HC 64 Lip 22 Prot 50 Hegazti zopa fideoekin Txahal gisatua txanpiñoiekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Guisado de ternera con champiñones Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
20 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki menestra Txerri giarra labean jardineraren erara Fruta freskoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinerera Fruta fresca	21 Kcal 947 HC 140 Lip 36 Prot 20 Karakolilloak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Caracolillos con tomate San jacoboa con ensalada Postre especial	22 Kcal 679 HC 95 Lip 22 Prot 27 Bertako barazki krema Legatza meniere eran Fruta freskoa Crema de verduras locales Merluza meniere Fruta fresca	23 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	24
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	JAIA FIESTA
27	28	29	30	31
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA

