



iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4	5	6	7	8 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Patatak errioxar erara Bakailaoa labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
				Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
11 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	12 Kcal 728 HC 83 Lip 29 Prot 38	13 Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	14 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	15 Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Pasta-entsalada Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Haragi bolak piper gorriekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
18 Kcal 588 HC 62 Lip 16 Prot 41	19 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	20 Kcal 749 HC 76 Lip 24 Prot 43	21 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	22 Kcal 785 HC 96 Lip 27 Prot 44
Barazki-menestra Solomo freskoa jardinerera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegalaburra errioxako erara Etxeko jogurta Crema de verduras locales Atun a la riojana Yogur casero	Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
25 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	26 Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	27 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47	28 Kcal 719 HC 84 Lip 25 Prot 42	29 Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Garbantz erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituarekin Izozkia Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Helado	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur

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.



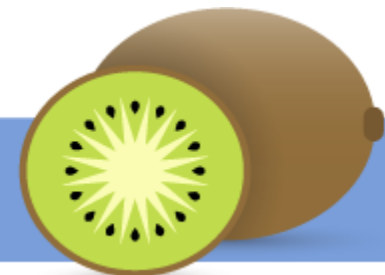
ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES		
2 Kcal 809 HC 104 Lip 27 Prot 41	3 Kcal 669 HC 84 Lip 25 Prot 32	4 Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37	5 Kcal 704 HC 77 Lip 34 Prot 25	6 Kcal 775 HC 142 Lip 9 Prot 36						
 Arroz-entsalada Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de arroz Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	 Porrusalda Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur	 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hamburgesa landako salteatuarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Hamburguesa con salteado campestre Fruta de temporada		 Dilistak bertako barazkiekin Barraskiloak tomatearekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Caracolillos con tomate Fruta de temporada					
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo		Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur		Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur				
9 Kcal 651 HC 78 Lip 29 Prot 23	10 Kcal 840 HC 104 Lip 23 Prot 57	11 Kcal 835 HC 115 Lip 25 Prot 43	12		13 Kcal 956 HC 65 Lip 63 Prot 35					
 Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	 Garbantzuk bertako barazkiekin Oilasko-bularkia azenario eta txanpinoiekin Izozkia Garbanzos con verduras locales Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Helado	 Kirikilak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	JAIA FIESTA		 Lekaka tomatearekin Odolkia errioxako erara Fruta sasoikoa Vainas con tomate Morcilla a la riojana Fruta de temporada					
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur		Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur						
16 Kcal 866 HC 122 Lip 34 Prot 24	17 Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	18 Kcal 776 HC 75 Lip 25 Prot 60	19 Kcal 869 HC 119 Lip 20 Prot 42	20 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34						
 Makarroiak italiar erara San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana San jacob con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada	 Lekak patatekin Oilasko-izterra lekekin Ettxeko natillak Vainas con patatas Muslo de pollo con judias verdes Natillas caseras	 Barazki-paella Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Paella vegetal Atun a la riojana Fruta de temporada		 Garbantzuk bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					
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				
23 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	24 Kcal 727 HC 74 Lip 28 Prot 38	25 Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	27 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45						
 Dilista erregosiak Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	 Barazki-menestra Txerri-giarra labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Legatza freskoa menier erara Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Merluza fresca meniere Fruta de temporada		 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada		 Porrusalda krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Ettxeko jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur		Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
30 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70	31 Kcal 824 HC 95 Lip 34 Prot 39									
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	 Patatak errioxar erara Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Izozkia Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Helado									
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur										





azaroa - noviembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2 Kcal 736 HC 77 Lip 36 Prot 29	3 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29
		JAIA FIESTA	Pasta-entsalada Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzuk bertako kalabazarekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada
			Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur
6 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	7 Kcal 767 HC 106 Lip 20 Prot 45	8 Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35	9 Kcal 654 HC 80 Lip 21 Prot 40	10 Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47
Lekak patatekin Haragi lasagna Fruta sasoikoa Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Bakailaoa maionesarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Etxeko arroz-esnea Crema de calabaza con picatostes integrales Pechuga de pollo con ensalada Arroz con leche casero	Garbantzuk erregosiak Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada
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
13 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50	14 Kcal 799 HC 81 Lip 27 Prot 38	15 Kcal 642 HC 91 Lip 24 Prot 20	16 Kcal 694 HC 89 Lip 14 Prot 54	17 Kcal 899 HC 110 Lip 27 Prot 58
Makarroi integralak italiar erara Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Macarrones integrales italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Landako-entsalada Xerra errusiarra txanpinoiekin Fruta sasoikoa Ensalada campera Filete ruso con champiñones Fruta de temporada	Porrusalda krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua landako sateatuarekin Etxeko jogurta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con salteado campestre Yogur casero	Haragi-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Pasta - Hegazti - Yogurra Pasta - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
20 Kcal 785 HC 66 Lip 39 Prot 36	21 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	22 Kcal 775 HC 70 Lip 44 Prot 27	23 Kcal 932 HC 97 Lip 46 Prot 41	24 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35
Barazki-menestra Txerri-txuleta labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Txahal-xerra plantxan jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Arroza tomatearekin Legatza freskoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza fresca con ensalada Fruta de temporada
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur
27	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35	30 Kcal 787 HC 93 Lip 33 Prot 34	
JAIA FIESTA	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Garbantzuk bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Garbanzos con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	
	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 999 HC 116 Lip 44 Prot 39 Kirikilak tomatearekin Hamburgesa entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada
				Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur
4 Kcal 890 HC 97 Lip 25 Prot 57 Dilista erregosiak Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Lentejas estofadas Atun a la riojana Fruta de temporada	5 Kcal 693 HC 75 Lip 33 Prot 28 Porrusalda Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Purrusalda Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	6	7	8
Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta			
11 Kcal 911 HC 127 Lip 31 Prot 35 Dilistak arrozarekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con arroz Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	12 Kcal 816 HC 109 Lip 29 Prot 31 Makarroiak italiar erara Legatza freskoa maionesarekin Fruta sasoikoa Macarrones italiana Merluza fresca con mahonesa Fruta de temporada	13 Kcal 789 HC 75 Lip 29 Prot 58 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-izterra entsaladarekin Etxeko natillak Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Natillas caseras	14 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37 Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	15 Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31 Hegazt-zopa fideo integralekin Albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur
18 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labeen jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	19 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Barraskiloak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate San jacoboa con ensalada Fruta de temporada	20 Kcal 752 HC 95 Lip 20 Prot 52 Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia patata frijituarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	21 Kcal 679 HC 85 Lip 28 Prot 25 Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 850 HC 146 Lip 18 Prot 32 Arroza integrala bertoko barazkiekin Legatza meniere erara Postre berezia Arroz integral con verduras locales Merluza meniere Postre especial
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Pasta - Arraultz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
25	26	27	28	29
EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA

