



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
9 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	10 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39	11 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	12 Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	13 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Etxeko jogurta Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Yogur casero	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur
16 Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42	17 Kcal 774 HC 107 Lip 25 Prot 34	18 Kcal 716 HC 79 Lip 35 Prot 25	19 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	20 Kcal 803 HC 96 Lip 28 Prot 46
Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Tipalia arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Arrautza frijituak patata frijituakin Izozkia Crema de verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Helado	Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Izokina meniere erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon meniere Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	Pasta - Haragi - Fruta Pasta - Carne - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
23 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	24 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21	25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	26 Kcal 659 HC 64 Lip 27 Prot 45	27 Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28
Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	Brokolia patatekin Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-gisatua patata frijituakin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de calabaza local Guisado de ternera con patatas fritas Quesitos la vaca que rie	Arroza tomatearekin Legatza freskoa errioxar erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza fresca a la riojana Fruta de temporada
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur
30 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44				
Pasta-entsalada Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 815 HC 106 Lip 35 Prot 22 Porrusalda Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Etxeko natillak Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Natillas caseras Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	2 Kcal 801 HC 109 Lip 27 Prot 37 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	3 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35 Arroza tomatearekin Legatza labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	4 Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Bertako barazki-krema Hegazti-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur
7 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37 Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur	8 Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	9 Kcal 878 HC 114 Lip 28 Prot 47 Barraskiloak italiar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur	10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53 Marmitakoa Indioilar gisatua azenaorio eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	11 Kcal 721 HC 81 Lip 35 Prot 24 Bertako kalabaza-krema Arrautza frijituak patata frijituekin Izozkia Crema de calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Helado Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
14 Kcal 818 HC 122 Lip 30 Prot 20 Makarroiak tomatearekin San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate San jacob con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	15 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47 Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	16 Kcal 707 HC 71 Lip 22 Prot 58 Porru- eta ziazerba-krema Oilasko-izterra lekekin Esnekia Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con judias verdes Lácteo Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	17 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34 Barazki-paella Legatza freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza fresca con ensalada Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur	18 Kcal 802 HC 97 Lip 33 Prot 34 Garbantzuak bertako kalabazarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo
21 Kcal 983 HC 101 Lip 48 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	22 Kcal 764 HC 63 Lip 37 Prot 46 Landako-entsalada Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Ensalada campera Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	23 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49 Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	24 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	25 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 Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
28 Kcal 759 HC 87 Lip 15 Prot 70 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	29 Kcal 701 HC 76 Lip 30 Prot 39 Patatak errioxar erara Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Abadejo a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta	30 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29 Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	31 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25 Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur	



azaroa - noviembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 807 HC 133 Lip 16 Prot 32	5 Kcal 782 HC 120 Lip 24 Prot 41	6 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	7 Kcal 645 HC 85 Lip 15 Prot 45	8 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
Lekak patatekin Haragi lasagna Sasoiko fruta Vainas con patatas Lasaña de carne Fruta de temporada	Kirikilak tomatearekin Izokina labean maionesarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Salmon al horno con mahonesa Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Oilasko-bularkia kalabazarekin Flana Crema de calabaza local Pechuga de pollo con calabacin Flan	Garbantzua erregosiak Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza fresca a la romana con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur
11 Kcal 978 HC 114 Lip 44 Prot 35	12 Kcal 794 HC 82 Lip 21 Prot 69	13 Kcal 642 HC 85 Lip 25 Prot 22	14 Kcal 836 HC 117 Lip 28 Prot 33	15 Kcal 738 HC 86 Lip 26 Prot 43
Makarroi integralak italiar erara Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Patata tortila entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur casero	Haragi-paella Tipalia arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Tilapia a la romana con ensalada Fruta de temporada	Patatak saltsa berdean Txahal-xerra plantxan jardinera erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta de temporada
Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo
18 Kcal 651 HC 80 Lip 27 Prot 32	19 Kcal 808 HC 94 Lip 33 Prot 37	20 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	21 Kcal 770 HC 73 Lip 38 Prot 36	22 Kcal 891 HC 95 Lip 40 Prot 46
Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada	Babarrun zurien lapikokoa Arrautza frijituak patata frijituarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Porrusalda krema Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Cuscusa bertako barazkiekin Bakailaoa errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Cuscus con verduras locales Bacalao a la riojana Quesitos la vaca que rie
Krema - Arrautz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta
25	26 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	27 Kcal 766 HC 92 Lip 28 Prot 40	28 Kcal 716 HC 99 Lip 32 Prot 18	29 Kcal 821 HC 107 Lip 30 Prot 36
JAIA FIESTA	Dilistak bertako barazkiekin Arroza integrala bertako barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz integral con verduras locales Fruta de temporada	Patatak errioxar erara Izokina marinela saltsan Esnekia Patatas a la riojana Salmon en salsa marinera Lacteo	Bertako kalabaza-krema Hegaluze-enganadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Garbantzua bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada
	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - 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

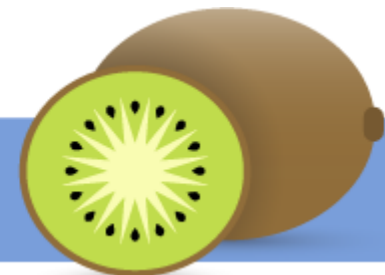
Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

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 902 HC 102 Lip 32 Prot 55	3 Kcal 680 HC 99 Lip 20 Prot 28	4 Kcal 781 HC 109 Lip 25 Prot 36	5 Kcal 822 HC 118 Lip 25 Prot 37	6					
Dilista erregosiak Txerri-giarra labean patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Etxeko arroz-esnea Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Arroz con leche casero	Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Legatza freskoa saltsa berdean Sasoiko fruta Paella de carne Merluza fresca en salsa verde Fruta de temporada	JAIA		FIESTA			
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo						
9 Kcal 851 HC 126 Lip 30 Prot 25	10 Kcal 873 HC 99 Lip 32 Prot 51	11 Kcal 659 HC 66 Lip 33 Prot 28	12 Kcal 842 HC 95 Lip 28 Prot 55	13 Kcal 781 HC 92 Lip 21 Prot 37					
Makarroiak tomatearekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Dilistak arrozarekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz Salmon al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-krema Euskolabel arrautza frijituak entsaladarekin Etxeko jogurta Crema de verduras Huevos fritos euskolabel con ensalada Yogur casero	Garbantzua bertako barazkiekin Txahal-gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	Hegazt-zopa fideo integralekin Xerra errusiarr txanpinoiekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso con champiñones Fruta de temporada					
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					
16 Kcal 698 HC 70 Lip 20 Prot 58	17 Kcal 826 HC 108 Lip 30 Prot 37	18 Kcal 896 HC 114 Lip 29 Prot 49	19 Kcal 825 HC 111 Lip 37 Prot 15	20 Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33					
Barazki-menestra Oilasko-izterra jardinera erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila entsaladarekin Esnekia Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Lacteo	Barraskiloak italiar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Caracolillos italiana Salmon meniere Fruta de temporada	Porrusalda crema San jakoboa entsaladarekin Postre berezia Crema de purrusalda San jacob con ensalada Postre especial	Arroza integrala bertoko barazkiekin Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Abadejo a la romana con mahonesa Fruta de temporada					
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Pasta - Arraultz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					
23	24	25	26	27					
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA					
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA					
30	31								
JAIA	JAIA								
FIESTA	FIESTA								

