



iraila - septiembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				
8 Kcal 821 HC 118 Lip 34 Prot 26					9 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					10 Kcal 650 HC 71 Lip 22 Prot 44					11 Kcal 857 HC 111 Lip 32 Prot 37					12 Kcal 613 HC 48 Lip 31 Prot 36				
 Makarroi integralak tomatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia Macarrones integrales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Quesitos					 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Txahal-gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada					 Entsalada mistoa Legatza freskoa saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada mixta Merluza fresca en salsa verde Fruta de temporada				
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				
15 Kcal 934 HC 114 Lip 41 Prot 31					16 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25					17 Kcal 776 HC 117 Lip 22 Prot 33					18 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55					19 Kcal 800 HC 100 Lip 26 Prot 46				
  Barraskiloak tomatearekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					  Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Arroza integrala bertoko barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Etxeko jogurta Arroz integral con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Yogur casero					 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon a la riojana Fruta de temporada				
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
22 Kcal 747 HC 100 Lip 22 Prot 39					23 Kcal 739 HC 83 Lip 29 Prot 38					24 Kcal 818 HC 96 Lip 29 Prot 46					25 Kcal 891 HC 148 Lip 22 Prot 29					26 Kcal 781 HC 92 Lip 28 Prot 42				
  Dilistak bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txerri-giarra labean patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Izokina meniere erara Sasoiko fruta Garbanzos estofados Salmon meniere Fruta de temporada					Arroza tomatearekin Oilasko fajita integrala Izozkia Arroz con tomate Fajita integral de pollo y verduras Helado					  Brokolia patatekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - 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				
29 Kcal 687 HC 79 Lip 24 Prot 44					30 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37																			
Pasta integral-entsalada Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta integral Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada																			
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo																			



Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.



LAUAXETA IKASTOLA



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1 Kcal 795 HC 71 Lip 45 Prot 29					2 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35					3 Kcal 868 HC 116 Lip 31 Prot 33				
										Bertako barazki-krema Hegazti-saltxitxa freskoak ketchup-arekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Salchichas frescas de ave con ketchup Yogur bebible					Arroza tomatearekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Babarrun zuri erregosiak Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada				
										Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur				
6 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37					7 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37					8 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39					9 Kcal 801 HC 77 Lip 31 Prot 56					10 Kcal 675 HC 83 Lip 15 Prot 53				
Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Lekak patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada					Makarroi integralak italiar erara Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Izozkia Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Helado					Marmitakoa Indioilar gisatua kalabazin eta azenarioekin Sasoiko fruta Marmitako Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo				
13 Kcal 723 HC 85 Lip 34 Prot 21					14 Kcal 774 HC 88 Lip 28 Prot 47					15 Kcal 824 HC 117 Lip 23 Prot 40					16 Kcal 664 HC 77 Lip 26 Prot 32					17 Kcal 835 HC 110 Lip 30 Prot 36				
Hegazt-zopa fideo integralekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos integrales San jacobode ave con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorri erregosiak Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Barazki-paella Txerri-giarra labean txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Legatza freskoa arrautzaztatua entsaladarekin Ettxeko natillak Crema de puerros y espinacas Merluza fresca a la romana con ensalada Natillas caseras					Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
20 Kcal 800 HC 65 Lip 45 Prot 35					21 Kcal 824 HC 114 Lip 21 Prot 48					22 Kcal 881 HC 125 Lip 19 Prot 59					23 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32					24 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46				
Landako-entsalada Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Ensalada campera Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					Dilistak arroza integralarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Barraskiloak italiar erara Meniere abadira Sasoiko fruta Caracolillos italiana Abadejo meniere Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema Euskolabel txahal-gisatua barazki-saltsan Ettxeko jogurta Crema de verduras Guisado de ternera euskolabel en salsa de verduras Yogur casero				
Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
27 Kcal 794 HC 82 Lip 21 Prot 69					28 Kcal 765 HC 97 Lip 30 Prot 30					29 Kcal 876 HC 163 Lip 15 Prot 29					30 Kcal 653 HC 69 Lip 30 Prot 25					31 Kcal 813 HC 114 Lip 28 Prot 32				
Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Esnekia Patatas a la riojana Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos Lacteo					Garbantzuak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada					Barazki-menestra Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				



Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

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.



LAUAXETA IKASTOLA