


















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 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	10 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39	11 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	12 Kcal 662 HC 96 Lip 19 Prot 27	13 Kcal 805 HC 89 Lip 32 Prot 40
 Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	 Landako-entsalada Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza 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 Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Yogur bebible	Dilistak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa ketchup-arekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con ketchup 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 752 HC 98 Lip 29 Prot 29	18 Kcal 655 HC 66 Lip 30 Prot 36	19 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	20 Kcal 804 HC 105 Lip 25 Prot 41
 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 Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	 Bertako barazki-krema Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia Crema de verduras locales Merluza a la romana con ensalada Quesitos	 Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Tilapia errioxar erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tilapia 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
23 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	24 Kcal 681 HC 82 Lip 25 Prot 15	25 Kcal 683 HC 76 Lip 24 Prot 43	26 Kcal 893 HC 103 Lip 35 Prot 46	27 Kcal 855 HC 128 Lip 30 Prot 23
 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	 Lekak patatekin Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	 Bertako kalabaza-krema Txahal-gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada	 Garbantzu erregosiak Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Izozkia Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Helado	 Arroza tomatearekin Nuggetak entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Nuggets con ensalada Fruta de temporada
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - 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				


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.