



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	830	HC	98	9	Kcal	773	HC	89	10	Kcal	801	HC	143	11	Kcal	739	HC	95	12	Kcal	566	HC	72
	Lip	33	Prot	40		Lip	31	Prot	38		Lip	17	Prot	26		Lip	22	Prot	43		Lip	17	Prot	35
 Barraskiloak tomatearekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada					   Barazki-paella Patata-entsalada Jogurta Paella vegetal Ensalada de patata Yogur					   Garbantzuak bertako barazkiekin Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Limanda rebozada con ensalada Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Haragi gisatua Sasoiko fruta Crema de verduras locales Carne guisada Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - Lácteo				
15	Kcal	769	HC	100	16	Kcal	646	HC	76	17	Kcal	742	HC	64	18	Kcal	757	HC	108	19	Kcal	748	HC	93
	Lip	24	Prot	40		Lip	22	Prot	34		Lip	28	Prot	61		Lip	20	Prot	39		Lip	22	Prot	49
 Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada					   Lekak patatekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Vainas con patatas Merluza en salsa verde Fruta de temporada					   Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Tilapia labean okin patatekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tilapia al horno con patata panadera Fruta de temporada					   Babarrun gorriak barazkiekin Txahal-xerra piper gorriekin Jogurta Alubias rojas con verduras Filete de ternera con pimientos rojos Yogur				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				
22	Kcal	809	HC	99	23	Kcal	982	HC	119	24	Kcal	927	HC	97	25	Kcal	924	HC	73	26	Kcal	866	HC	88
	Lip	27	Prot	45		Lip	35	Prot	53		Lip	46	Prot	35		Lip	56	Prot	34		Lip	36	Prot	50
 Ilarrak arraultzarekin Limanda arrautzaztatua limoiarekin Sasoiko fruta Guisantes con huevo Limanda a la romana con limon Fruta de temporada					Bolognesa barraskiloak Txerri-txuleta labean piper gorriekin Sasoiko fruta Caracolillos bolognesa Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					   Garbantzuak bertako barazkiekin Albondigak barazki-saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Albondigas en salsa de verduras Fruta de temporada					 Kalabazin krema Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta Crema de calabacin Morcilla a la riojana Fruta de temporada					   Babarrun zuriak barazkiekin Izokina labean aliolirekin Jogurta Alubias blancas con verduras Salmon al horno con alioli Yogur				
Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo					Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta				
29	Kcal	775	HC	104	30	Kcal	592	HC	83															
	Lip	28	Prot	29		Lip	11	Prot	42															
   Dilistak bertako barazkiekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales San jacob de ave con ensalada Fruta de temporada					Brokolia patatekin Hegalaburra tomatearekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Atun con tomate Fruta de temporada																			
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta																			



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.



Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1 Kcal 777 HC 127 Lip 21 Prot 26	2 Kcal 1087 HC 102 Lip 51 Prot 60					3 Kcal 644 HC 95 Lip 14 Prot 39								
										 Arroza tomatearekin Patata eta arraultz entsalada Sasoiko fruta Arroz con tomate Ensalada de patata y huevo cocido Fruta de temporada					 Cuscusa bertako barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Etxeko natillak Cuscus con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas caseras					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza barazkiekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza con verduritas Fruta de temporada				
										Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
6 Kcal 661 HC 98 Lip 13 Prot 43	7 Kcal 808 HC 89 Lip 33 Prot 42				8 Kcal 630 HC 78 Lip 22 Prot 32					9 Kcal 746 HC 77 Lip 38 Prot 27					10 Kcal 706 HC 92 Lip 18 Prot 46									
  Makarroiak tomatearekin Oilasko-bularkia piper gorriekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Bertako kalabaza-krema Hanburgesa ketchup-arekin Jogurta Crema de calabaza local Hamburguesa con ketchup Yogur					Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta de temporada				
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur										Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta									
13 Kcal 786 HC 72 Lip 35 Prot 47	14 Kcal 748 HC 104 Lip 19 Prot 44				15 Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34					16 Kcal 855 HC 122 Lip 25 Prot 40					17 Kcal 696 HC 93 Lip 20 Prot 41									
 Ilarrak urdaiazpikoarekin Izokina labean aliolirekin Jogurta Guisantes con jamon Salmon al horno con alioli Yogur					Makarro integralak italiar erara Haragi gisatua Sasoiko fruta Macarrones integrales italiana Carne guisada Fruta de temporada					  Garbantzu erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Txerri-giarra piper gorriekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guiarra de cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Bakailaoa tomatearekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Bacalao con tomate Fruta de temporada				
Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo				
20 Kcal 763 HC 87 Lip 27 Prot 42	21 Kcal 740 HC 66 Lip 36 Prot 40				22 Kcal 961 HC 104 Lip 46 Prot 37					23 Kcal 641 HC 87 Lip 24 Prot 23					24 Kcal 808 HC 71 Lip 41 Prot 41									
  Lekak patatekin Solomo ontzutua patata txipekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con patatas chips Fruta de temporada					 Hegazti-zopa fideoekin Limanda arrautzaztatua maionesarekin Esnekia Sopa de ave con fideos Limanda a la romana con mahonesa Lacteo					 Indaba zuriak bertako barazkiekin Albondigak saltsan Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Albondigas en salsa Fruta de temporada					  Kalabazin krema Patata eta york urdaiazpiko tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabacin Tortilla de patata y jamon york con ensalada Fruta de temporada					Pasta-entsalada Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Salmon al horno con alioli Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Arroza - Arraultz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta				
27 Kcal 913 HC 136 Lip 33 Prot 23	28 Kcal 744 HC 71 Lip 31 Prot 44				29 Kcal 870 HC 95 Lip 38 Prot 41					30 Kcal 596 HC 70 Lip 22 Prot 32					31									
 Haragi-paella Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Bakailaoa saltsan Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Bacalao en salsa Fruta de temporada					  Garbantzu erregosiak Tortila frantsesa entsaladarekin Arroz-esnea Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Arroz con leche					  Bertako barazki-krema Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada					JAIA FIESTA				
Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Arroza - Arraultz - Esnekia Arroz - Huevo - 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.



Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



azaroa - noviembre 2025



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
3	Kcal Lip	736 20	HC Prot	102 41	4	Kcal Lip	759 24	HC Prot	109 32	5	Kcal Lip	524 10	HC Prot	77 33	6	Kcal Lip	907 41	HC Prot	95 39	7	Kcal Lip	629 17	HC Prot	104 20
  Makarroiak tomatearekin Txahal-xerra piper gorriekin Jogurta Macarrones con tomate Filete de ternera con pimientos rojos Yogur					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Hegalaburra tomatearekin Sasoiko fruta Purrusalda Atun con tomate Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Albondigak saltsan Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Albondigas en salsa Fruta de temporada					  Ziazerba-krema Arroz-entsalada Sasoiko fruta Crema de espinacas Ensalada de arroz Fruta de temporada				
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur				
10	Kcal Lip	726 34	HC Prot	64 38	11	Kcal Lip	878 40	HC Prot	96 37	12	Kcal Lip	645 20	HC Prot	74 44	13	Kcal Lip	771 25	HC Prot	93 47	14	Kcal Lip	855 29	HC Prot	137 17
 Lekak patatekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako barazkiekin Hanburgesa ketchup-arekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ketchup Fruta de temporada					 Hegazti-zopa fideoekin Solomo ontzutua piper gorriekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo adobado con pimientos rojos Fruta de temporada					  Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Alubias blancas con calabaza local Limanda a la romana con ensalada Lacteo					  Arroza tomatearekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate San jacobode ave con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Hegazti - Jogurta Pasta - Ave - Yogur					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				
17	Kcal Lip	752 26	HC Prot	96 37	18	Kcal Lip	590 10	HC Prot	86 41	19	Kcal Lip	704 25	HC Prot	67 55	20	Kcal Lip	738 19	HC Prot	96 49	21	Kcal Lip	787 39	HC Prot	75 38
Brokolia patatekin Solomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Legatza barazkiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Merluza con verduritas Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Haragi gisatua Jogurta Alubias rojas con verduras locales Carne guisada Yogur					 Pasta-entsalada Limanda arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada				
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Jogurta Patata - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				
24	Kcal Lip	866 34	HC Prot	91 51	25	Kcal Lip	752 37	HC Prot	73 35	26	Kcal Lip	855 25	HC Prot	122 40	27	Kcal Lip	822 23	HC Prot	111 43	28	Kcal Lip	791 21	HC Prot	122 34
Ilarrak arraultzarekin Izokina labean aliolirekin Sasoiko fruta Guisantes con huevo Salmon al horno con alioli Fruta de temporada					 Patatak saltsa berdean Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Txerri-giarra labean piper gorriekin Sasoiko fruta Paella vegetal Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada					 Makarroi integralak bolognesa Legatza labean entsaladarekin Etxeke arroz-esnea Macarrones integrales bolognesa Merluza al horno con ensalada Arroz con leche casero					  Garbantzuak bertako barazkiekin Patata-entsalada Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Ensalada de patata Fruta de temporada				
Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta					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



Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



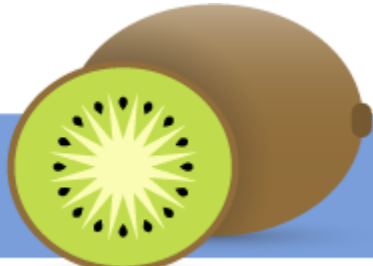
Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



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.



abendua - diciembre 2025



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	764	HC	91	2	Kcal	1274	HC	103	3	Kcal	661	HC	75	4	Kcal	759	HC	109	5	Kcal	613	HC	85
Lip	Lip	25	Prot	48	Lip	Lip	80	Prot	41	Lip	Lip	26	Prot	34	Lip	Lip	24	Prot	32	Lip	Lip	15	Prot	35
 Dilista erregosiak Limanda arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta de temporada					 Cuscusa bertako barazkiekin Odolkia tomate-saltsarekin Jogurta Cuscus con verduras locales Morcilla con salsa de tomate Yogur					Bertako barazki-krema Legatza saltsan Sasoiko fruta Crema de verduras locales Merluza en salsa Fruta de temporada					 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Txahal-xerra piper gorriekin Sasoiko fruta Porrusalda Filete de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada				
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Pasta - Hegazti - Esnekia Pasta - Ave - Lácteo					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta				
8					9					10					11					12				
Lip					Lip					Lip					Lip					Lip				
JAIA					  Ilarrak urdaiazpikoarekin Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta Guisantes con jamon Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada					  Lekak patatekin Limanda arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Limanda a la romana con mahonesa Fruta de temporada					 Babarrun zurien lapikokoa Albondigak saltsan Sasoiko fruta Cocido de alubias blancas Albondigas en salsa Fruta de temporada					 Barazki-paella Izokina labean aliolirekin Jogurta Paella vegetal Salmon al horno con alioli Yogur				
					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur				
15					16					17					18					19				
Lip					Lip					Lip					Lip									
 Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada					 Patatak txorizoarekin Legatza saltsan Sasoiko fruta Patatas con chorizo Merluza en salsa Fruta de temporada					  Bertako barazki-krema Patata tortila entsaladarekin Jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur					 Arroza tomatearekin Urdaiazpiko kroketak patata txipekin Postre berezia Arroz con tomate Croquetas de jamon con patatas chips Postre especial					JAIA 				



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.