





iraila - septiembre 2025


ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1	Kcal	859	HC	69	2	Kcal	813	HC	110	3	Kcal	695	HC	79	4	Kcal	833	HC	102	5	Kcal	782	HC	116
	Lip	43	Prot	53		Lip	26	Prot	39		Lip	32	Prot	22		Lip	29	Prot	45		Lip	17	Prot	45
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Barazki-menestra Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina meniere erara Edateko jogurta Garbanzos con calabaza local Salmon meniere Yogur bebible					Barazki-paella Txahal-gisatua jardinerera erara Sasoiko fruta Paella vegetal Guisado de ternera a la jardinerera Fruta de temporada				
Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur					Barazki - Arrautz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Krema - Arrautz - Fruta Crema - Huevo - Fruta					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur				
8	Kcal	849	HC	104	9	Kcal	682	HC	85	10	Kcal	689	HC	77	11	Kcal	707	HC	88	12	Kcal	989	HC	132
	Lip	35	Prot	34		Lip	32	Prot	15		Lip	21	Prot	50		Lip	21	Prot	45		Lip	38	Prot	37
Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada					Marmitakoa Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada					Garbantzuak kalabazarekin (kh) Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Gazta txikia Garbanzos con calabaza (cm) Pescado fresco en salsa marinera Quesitos					Haragi-paella (kh) Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Sasoiko fruta Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada				
Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo					Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur					Zopa - Arrautz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
15	Kcal	830	HC	80	16	Kcal	866	HC	95	17	Kcal	839	HC	85	18	Kcal	724	HC	138	19	Kcal	736	HC	79
	Lip	42	Prot	29		Lip	34	Prot	47		Lip	43	Prot	30		Lip	5	Prot	31		Lip	30	Prot	39
Lekak patatekin Albondigak jardineran (kh) Sasoiko fruta Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinerera (cm) Fruta de temporada					Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					 Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Aihoria Crema de puerros y espinacas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Natillas				
Pasta - Arrautz - Jogurta Pasta - Huevo - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta				
22	Kcal	696	HC	80	23	Kcal	827	HC	101	24	Kcal	850	HC	114	25	Kcal	692	HC	81	26	Kcal	768	HC	89
	Lip	23	Prot	41		Lip	28	Prot	47		Lip	34	Prot	27		Lip	20	Prot	46		Lip	26	Prot	47
Barazki-menestra (kh) Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada					Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak bolognesa (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones bolognesa (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Esnea Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				
29	Kcal	894	HC	100	30	Kcal	678	HC	77															
	Lip	40	Prot	38		Lip	26	Prot	36															
Garbantzuak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa tomate saltsarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con salsa de tomate (cm) Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Fruta de temporada																			
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur																			


 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne.

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local



Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.