



# iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>4</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	<b>5</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	<b>6</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	<b>7</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	<b>8</b> EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
<b>11</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>12</b> Kcal 842 HC 86 Lip 39 Prot 41 Pasta-entsalada Legatza arrautzatzatua maionesarekin Izozkia Ensalada de pasta Merluza a la romana con mahonesa Helado	<b>13</b> Kcal 606 HC 79 Lip 13 Prot 45 Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	<b>14</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>15</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31 Hegazti-zopa fideoekin Haragi bolak piper gorriekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo
<b>18</b> Kcal 727 HC 81 Lip 27 Prot 42 Bertako barazki-krema Txerri-giarra labean jardinera erera Jogurta Crema de verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Yogur	<b>19</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28 Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>20</b> Kcal 841 HC 93 Lip 26 Prot 32 Patatak errioxar erera Hegaluze-medailoia piper gorriekin Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Medallon de bonito con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>21</b> Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56 Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>22</b> Kcal 792 HC 97 Lip 27 Prot 44 Babarrun gorrien lapikokoa Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
<b>25</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>26</b> Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28 Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	<b>27</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47 Garbantzuz erregosiak Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	<b>28</b> Kcal 896 HC 115 Lip 28 Prot 52 Makarroiak italiar erera Indioilar gisatua patata frijituekin Izozkia Macarrones italiana Pavo guisado con patatas fritas Helado	<b>29</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32 Arroza tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - 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.