



iraila - septiembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK					EZ DAGO MENURIK				
NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU					NO HAY MENU				
8 Kcal 821 HC 118 Lip 34 Prot 26					9 Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39					10 Kcal 828 HC 91 Lip 36 Prot 39					11 Kcal 650 HC 71 Lip 22 Prot 44					12 Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47				
Makarroi integralak tomatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia Macarrones integrales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Quesitos					Landako-entsalada Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla francesa de chorizo con ensalada 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					Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
15 Kcal 774 HC 78 Lip 37 Prot 30					16 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28					17 Kcal 628 HC 74 Lip 24 Prot 32					18 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56					19 Kcal 799 HC 105 Lip 27 Prot 36				
Barazki-menestra Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Crema de verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Lacteo					Barazki-paella Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Legatz-albondigak tomate eta piper gorriekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Albondigas de merluza con tomate y pimientos rojos 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 727 HC 88 Lip 22 Prot 47					23 Kcal 739 HC 83 Lip 29 Prot 38					24 Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34					25 Kcal 751 HC 98 Lip 25 Prot 30					26 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32				
Dilistak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo a la romana con mahonesa 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 Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Lekak patatekin Oilasko fajita integrala barazkiekin Izozkia Vainas con patatas Fajita integral de pollo y verduras Helado					Arroza tomatearekin Legatza meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza meniere Fruta de temporada				
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
29 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44					30 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37																			
Pasta-entsalada Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta 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



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



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales