



iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 883 HC 92 Lip 47 Prot 27 Porrusalda krema Hamburgesa patata txipekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Hamburguesa con patatas chips Fruta de temporada
4 Kcal 689 HC 82 Lip 32 Prot 20 Porrusalda krema Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	5 Kcal 843 HC 110 Lip 24 Prot 52 Makarroiak bolognesa Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	6 Kcal 713 HC 90 Lip 17 Prot 53 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con calabacin y zanahoria Fruta de temporada Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	7 Kcal 677 HC 84 Lip 16 Prot 47 Lekak patatekin Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin Edateko jogurta Vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Yogur bebible Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	8 Kcal 756 HC 117 Lip 21 Prot 31 Barazki-paella Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
11 Kcal 1046 HC 93 Lip 48 Prot 64 Garbantzuak bertako kalabazarekin Hamburgesa piper gorriekin Oilasko-izterra errea entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	12 Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28 Arroza tomatearekin Hamburgesa piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	13 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	14 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33 Patata gisatuak Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta de temporada Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	15 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
18 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39 Hegazti-zopa fideoekin Saxoniazko solomoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur	19 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Makarroi integralak bolognesa Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	20 Kcal 729 HC 89 Lip 31 Prot 12 Bertako kalabaza-krema Hegazti-albondigak patata frijituarekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Albondigas de ave con patatas fritas Fruta de temporada Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	21 Kcal 728 HC 92 Lip 15 Prot 58 Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	22 Kcal 682 HC 89 Lip 17 Prot 45 Porrusalda Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Purrusalda Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
25 Kcal 642 HC 71 Lip 19 Prot 40 Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	26 Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44 Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	27 Kcal 697 HC 94 Lip 28 Prot 17 Bertako barazki-krema Oilasko-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	28 Kcal 891 HC 110 Lip 26 Prot 32 Haragi-paella Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	29 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo