





iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	859	HC	69	3	Kcal	653	HC	82	4	Kcal	810	HC	105	5	Kcal	848	HC	113	6	Kcal	665	HC	71
	Lip	43	Prot	53		Lip	23	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	28	Prot	40		Lip	20	Prot	47
Bertako barazki-krema Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada				Porrusalda Izokina meniere erara Sasoiko fruta Purrusalda Salmon meniere Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinerera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas 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								
9	Kcal	896	HC	96	10	Kcal	682	HC	85	11	Kcal	689	HC	77	12	Kcal	772	HC	95	13	Kcal	989	HC	132
	Lip	42	Prot	33		Lip	32	Prot	15		Lip	21	Prot	50		Lip	25	Prot	48		Lip	38	Prot	37
Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				Barazki-krema lekaleekin (kh) San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) San jacob con ensalada Fruta de temporada				Marmitakoa Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh) Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Gazta txikia Cocido de alubias rojas 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								
16	Kcal	830	HC	80	17	Kcal	838	HC	94	18	Kcal	839	HC	85	19	Kcal	724	HC	138	20	Kcal	736	HC	79
	Lip	42	Prot	29		Lip	31	Prot	48		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				Babarrun zuri erregosiak Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas 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 - Fruta Crema - Ave - Fruta				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta								
23	Kcal	696	HC	80	24	Kcal	783	HC	92	25	Kcal	927	HC	122	26	Kcal	768	HC	89	27	Kcal	767	HC	92
	Lip	23	Prot	41		Lip	28	Prot	43		Lip	36	Prot	28		Lip	26	Prot	47		Lip	23	Prot	48
Barazki-menestra (kh) Solomo ontzutua patata frijituekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada				Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Makarroi integralak bolognesa (kh) Patata tortila labeen entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales bolognesa (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) 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				Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada								
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur				Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur				Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur								
30	Kcal	874	HC	102																				
	Lip	36	Prot	38																				
Indaba zuriak bertako barazkiekin Behi- eta txerri-hanburgesa tomate saltsarekin (kh) Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con salsa de tomate (cm) Fruta de temporada																								
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur																								

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulaturako dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean baxe.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.