



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIÉRCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
2 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30	3 Kcal 750 HC 80 Lip 29 Prot 43	4 Kcal 721 HC 73 Lip 24 Prot 55	5 Kcal 745 HC 95 Lip 19 Prot 53	6 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	7 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39	8 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	9 Kcal 662 HC 96 Lip 19 Prot 27	10 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	11 Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42
Haragi-paella Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin Sasoiko fruta Paella de carne Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Indioilar gisatua barazki saltsan Jogurta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado en salsa de verduras Yogur	Patatak errioxar erara Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Yogur bebible	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	12 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23
Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Kremak - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	13 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56
9 Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23	10 Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39	11 Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	12 Kcal 662 HC 96 Lip 19 Prot 27	13 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	14 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	15 Kcal 655 HC 66 Lip 30 Prot 36	16 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	17 Kcal 804 HC 105 Lip 25 Prot 41	18 Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42
Makarroiak tomatearekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Landako-entsalada Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Porru- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Edateko jogurta Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Yogur bebible	Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal 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 Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia Crema de verduras locales Merluza a la romana con ensalada Quesitos	Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	19 Kcal 804 HC 105 Lip 25 Prot 41	16 Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42
Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Kremak - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	19 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56
16 Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42	17 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	18 Kcal 655 HC 66 Lip 30 Prot 36	19 Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	20 Kcal 804 HC 105 Lip 25 Prot 41	21 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21	22 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	23 Kcal 775 HC 83 Lip 31 Prot 45	24 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	23 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41
Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno 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 Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia Crema de verduras locales Merluza a la romana con ensalada Quesitos	Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	20 Kcal 804 HC 105 Lip 25 Prot 41	Brokolia patatekin Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-gisatua patata frijituekin Izozkia Crema de calabaza local Guisado de ternera con patatas fritas Helado	21 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21	23 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41
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	Kremak - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo	23 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41
23 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	24 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21	25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44	26 Kcal 775 HC 83 Lip 31 Prot 45	27 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	28 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	29 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	30 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	31 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	24 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Brokolia patatekin Hegazti-albondigak piper gorriekin Sasoiko fruta Brocoli con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-gisatua patata frijituekin Izozkia Crema de calabaza local Guisado de ternera con patatas fritas Helado	27 Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur				24 Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21
Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur	Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	30 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	31 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	32 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	33 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
30 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	31 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	32 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	33 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	34 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	35 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	36 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	37 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	38 Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44	25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
Pasta-entsalada Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada									25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur									25 Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44