



# iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b> Kcal 748 HC 112 Lip 20 Prot 33 <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Edateko jogurta</b> Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible <b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta
<b>4</b> Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30 <b>Haragi-paella</b> <b>Hanburgesa txanpinoiekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	<b>5</b> Kcal 807 HC 88 Lip 33 Prot 43 <b>Dilistak barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>6</b> Kcal 726 HC 63 Lip 29 Prot 55 <b>Landako-entsalada</b> <b>Oilasko-bularkia arrautzatzatua piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada campera Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 <b>Barazki-krema</b> <b>Txahal-gisatua barazki-saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>8</b> Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada
<b>Zopa - Hegazti - Yogurra</b> Sopa - Ave - Yogur <b>11</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo <b>12</b> Kcal 728 HC 83 Lip 29 Prot 38	<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta <b>13</b> Kcal 698 HC 86 Lip 20 Prot 47	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta <b>14</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur <b>15</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Pasta-entsalada</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta de temporada	<b>Porrú- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Helado	<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Haragi bolak piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>18</b> Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>19</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>20</b> Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>21</b> Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo <b>22</b> Kcal 792 HC 97 Lip 27 Prot 44
<b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo <b>25</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur <b>26</b> Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	<b>Pasta - Arrautz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>27</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>28</b> Kcal 742 HC 89 Lip 25 Prot 43	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo <b>29</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Izozkia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Helado	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailaoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>Krema - Arrautz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arrautz - Yogurra</b> Sopa - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur