



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46 Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	2 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbantzuz erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 706 HC 76 Lip 20 Prot 57 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Edateko jogurra Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Yogur bebible	4 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Makarroiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
7 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26 Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	8 Kcal 795 HC 126 Lip 19 Prot 37 Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua piper gorriekin Jogurra Arroz con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur	9 Kcal 698 HC 81 Lip 24 Prot 42 Patatak saltsa berdean Txahal eskalopea saltsan goarnizioarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Escalope de ternera en salsa con guarnicion Fruta fresca	10 Kcal 822 HC 95 Lip 33 Prot 40 Indaba zuriak bertako barazkiekin Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Fruta ur-zukuetan Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta en almibar	11 Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra entsaladarekin Edateko jogurra Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta
14 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46 Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	16 Kcal 820 HC 116 Lip 25 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	17 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55 Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	18 Kcal 787 HC 110 Lip 22 Prot 43 Karakolilloak tomatearekin Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin Edateko jogurra Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arrautz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta
21 Kcal 900 HC 138 Lip 34 Prot 22 Haragizko paella Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Empanadillas con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 655 HC 110 Lip 24 Prot 200 Bertako barazki krema Oñatiko potoka hanburgesa txanpiñoiekin Jogurra Crema de verduras locales Hamburguesa de potoka de oñati con champiñones Yogur	23 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	24 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42 Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 649 HC 71 Lip 20 Prot 51 Patatak saltsa berdean Indioilar gisatua jardinera erara Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Quesitos la vaca que rie
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo
28 Kcal 983 HC 89 Lip 51 Prot 44 Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Jogurra Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Yogur	29 Kcal 600 HC 75 Lip 19 Prot 34 Porrusalda krema Txahal eskalopea piper gorriekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Escalope de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	30 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33 Haragizko paella Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		
Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur		