



iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 708 HC 88 Lip 14 Prot 57 Dilistak bertako barazkiekin Indioilar petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	2 Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29 Espiralak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espirales italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 768 HC 96 Lip 22 Prot 51 Patatak errioxar erara Bakailaoa marinel saltsan Edateko jogurra Patatas a la riojana Bacalao en salsa marinera Yogur bebible
		Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
6 Kcal 823 HC 90 Lip 37 Prot 35 Brokolia patatekin Hanburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	7 Kcal 860 HC 103 Lip 28 Prot 52 Garbantzu erregosiak Solomo adobatuta patata frijituekin Fruta freskoa Garbanzos estofados Lomo adobado con patatas fritas Fruta fresca	8 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43 Barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	9 JAIA FIESTA	10 Kcal 696 HC 109 Lip 15 Prot 36 Barazki paela Legatza labeen entsaladarekin Jogurta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta		Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
13 Kcal 919 HC 107 Lip 37 Prot 41 Dilistak arroza integralarekin Begetal eskalopina barazki saltsan Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	14 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38 Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	15 Kcal 718 HC 70 Lip 25 Prot 56 Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 813 HC 88 Lip 35 Prot 41 Indaba zuriak odolostearrekin York urdaiazpikozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Cocido de alubias blancas Tortilla francesa con jamon york y ensalada Fruta fresca	17 Kcal 907 HC 80 Lip 51 Prot 34 Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak entsaladarekin Izozkia Sopa de ave con fideos Albondigas con ensalada Helado
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta
20 Kcal 635 HC 80 Lip 24 Prot 19 Barazki menestra Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 977 HC 121 Lip 32 Prot 57 Karakolilloak italiar erara Txerri giarra labeen jardinera erara Fruta freskoa Caracolillos italiana Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	22 Kcal 736 HC 84 Lip 21 Prot 25 Bertako barazki krema Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta en almibar	23 Kcal 728 HC 99 Lip 14 Prot 55 Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	24 Kcal 748 HC 110 Lip 23 Prot 34 Integral arroza tomaterekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta
27 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Txorizozko frantses tortila entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38 Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua kuiatxorekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con calabacin Fruta fresca	29 JAIA FIESTA	30 JAIA FIESTA	
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur			