



iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 748 HC 112 Lip 20 Prot 33 Makarroiak tomatearekin Legatza marinela saltsan Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Yogur bebible
				Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta
4 Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30 Haragi-paella Hanburgesa txanpinoiekin Fruta sasoikoa Paella de carne Hamburguesa con champiñones Fruta de temporada	5 Kcal 807 HC 88 Lip 33 Prot 43 Dilistak barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	6 Kcal 726 HC 63 Lip 29 Prot 55 Landako-entsalada Oilasko-bularkia arrautzatzatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Ensalada campera Pechuga de pollo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	7 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta de temporada	8 Kcal 672 HC 80 Lip 22 Prot 42 Patatak errioxar erara Bakailaoa labean entsaladarekin Jogurta Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Yogur
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
11 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	Pasta-entsalada Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Porr- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Hegazti-zopa fideoekin Haragi bolak piper gorriekin Izozkia Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Helado
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta
18 Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39 Barazki-menestra Txerri-giarra labean jardinera erara Fruta sasoikoa Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Barraskiloak tomatearekin Patata eta txorizo tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Caracolillos con tomate Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Hegaluz-medailoia errioxako erara Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Fruta de temporada	Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Arrautz - Yogurra Pasta - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo
25 Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41 Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	Brokolia patatekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	Garbantzu erregosiak Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Bakailaoa labean piper gorriekin Izozkia Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Helado
Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta