























# iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>2</b> Kcal 917 HC 117 Lip 38 Prot 30  <p><b>Haragi-paella</b> Behi- eta txerri-hanburgesa txanpinoiekin <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne Hamburguesa de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada</p>	<b>3</b> Kcal 750 HC 80 Lip 29 Prot 43 <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>4</b> Kcal 721 HC 73 Lip 24 Prot 55  <p><b>Bertako barazki-krema</b> Oilasko-izterra patata frijituekin <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<b>5</b> Kcal 718 HC 94 Lip 17 Prot 51  <p><b>Garbantzua bertako kalabazarekin</b> Indioilar gisatua barazki saltsan <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada</p>	<b>6</b> Kcal 672 HC 80 Lip 22 Prot 42   <p><b>Patatak errioxar erara</b> Bakailaoa labean entsaladarekin <b>Jogurta</b> Patatas a la riojana Bacalao al horno con ensalada Yogur</p>
<b>Zopa - Hegazti - Jogurta</b> Sopa - Ave - Yogur <b>9</b> Kcal 845 HC 129 Lip 31 Prot 23   <p><b>Makarroiak tomatearekin</b> Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Pasta - Arraina - Esnekia</b> Pasta - Pescado - Lácteo <b>10</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33  <p><b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> Patata tortila entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Patata - Arraultz - Esnekia</b> Patata - Huevo - Lácteo <b>11</b> Kcal 660 HC 51 Lip 34 Prot 39  <p><b>Landako-entsalada</b> Izokina saltsa berdean <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada campera Salmon en salsa verde Fruta de temporada</p>	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta <b>12</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Barazki-paella <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada</p>	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta <b>13</b> Kcal 662 HC 96 Lip 19 Prot 27   <p><b>Porru- eta ziazerba-krema</b> Oilasko fajita <b>Edateko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Yogur bebible</p>
<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo <b>16</b> Kcal 730 HC 78 Lip 27 Prot 42  <p><b>Barazki-menestra</b> Txerri-giarra labean jardinera erara <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada</p>	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>17</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34 <p><b>Barraskiloak tomatearekin</b> Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur <b>18</b> Kcal 679 HC 77 Lip 27 Prot 34   <p><b>Bertako barazki-krema</b> Legatza arrautzatzatua entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>19</b> Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56  <p><b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> Oilasko-izterra entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>20</b> Kcal 781 HC 94 Lip 28 Prot 43  <p><b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> Tilapia errioxar erara <b>Gazta txikia</b> Cocido de alubias rojas Tilapia a la riojana Quesitos</p>
<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo <b>23</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41  <p><b>Dilistak bertako barazkiekin</b> Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur <b>24</b> Kcal 752 HC 98 Lip 26 Prot 21 <p><b>Brokolia patatekin</b> Hegazti-albondigak piper gorriekin <b>Sasoiko fruta</b> Brocoli con patatas Albondigas de ave con pimientos rojos Fruta de temporada</p>	<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta <b>25</b> Kcal 800 HC 96 Lip 29 Prot 44  <p><b>Garbantzua erregosiak</b> Abadira arrautzatzatua entsaladarekin <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos estofados Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada</p>	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>26</b> Kcal 683 HC 76 Lip 24 Prot 43  <p><b>Bertako kalabaza-krema</b> Txahal-gisatua patata frijituekin <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Guisado de ternera con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta <b>27</b> Kcal 882 HC 128 Lip 27 Prot 36 <p><b>Arroza tomatearekin</b> Izokina meniere erara <b>Izokia</b> Arroz con tomate Salmon meniere Helado</p>
<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur <b>30</b> Kcal 689 HC 79 Lip 23 Prot 44 <p><b>Pasta-entsalada</b> Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada de pasta Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada</p>	<b>Zopa - Arraultz - Jogurta</b> Sopa - Huevo - Yogur 	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur 	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta 	<b>Entsalada - Haragi - Fruta</b> Ensalada - Carne - Fruta 
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur 				