



iraila - septiembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
1	Kcal	880	HC	132	2	Kcal	706	HC	100	3	Kcal	721	HC	73	4	Kcal	711	HC	93	5	Kcal	645	HC	79
Lip	Lip	34	Prot	19	Lip	Lip	20	Prot	34	Lip	Lip	24	Prot	55	Lip	Lip	15	Prot	54	Lip	Lip	20	Prot	40
 Haragi-paella Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne San jacobode ave con ensalada Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				 Bertako barazki-krema Oilasko-izterra patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada				 Indaba zuriak bertako barazkiekin Indioilar gisatua barazki saltsan Jogurta Alubias blancas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Yogur				 Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada							
Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo				Patata - Arraultz - Esnekia Patata - Huevo - Lácteo				Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur							
8	Kcal	821	HC	118	9	Kcal	672	HC	62	10	Kcal	828	HC	91	11	Kcal	650	HC	71	12	Kcal	788	HC	152
Lip	Lip	34	Prot	26	Lip	Lip	31	Prot	39	Lip	Lip	36	Prot	39	Lip	Lip	22	Prot	44	Lip	Lip	8	Prot	32
 Makarro integralak tomatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Gazta txikia Macarrones integrales con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Quesitos					 Landako-entsalada Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Ensalada campera Merluza en salsa verde Fruta de temporada				 Garbantzua bertako kalabazarekin Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada				 Porru eta ziazerba-krema Txahal-gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada				 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada							
Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Pasta - Arraultz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur							
15	Kcal	774	HC	78	16	Kcal	758	HC	104	17	Kcal	628	HC	74	18	Kcal	851	HC	110	19	Kcal	800	HC	100
Lip	Lip	37	Prot	30	Lip	Lip	28	Prot	28	Lip	Lip	24	Prot	32	Lip	Lip	23	Prot	56	Lip	Lip	26	Prot	46
  Barazki-menestra Behi- eta txerri-hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					 Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada				 Bertako barazki-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Crema de verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Lacteo				 Arroza integrala bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada				Babarrun gorrien lapikokoa Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon a la riojana Fruta de temporada							
Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur				Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta				Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo							
22	Kcal	750	HC	80	23	Kcal	739	HC	83	24	Kcal	878	HC	100	25	Kcal	822	HC	115	26	Kcal	790	HC	121
Lip	Lip	29	Prot	43	Lip	Lip	29	Prot	38	Lip	Lip	33	Prot	48	Lip	Lip	25	Prot	36	Lip	Lip	21	Prot	34
Dilistak bertako barazkiekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Txerri-giarra labean patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Guiarra de cerdo al horno con patatas fritas Fruta de temporada				 Garbantzua erregosiak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				Brokolia patatekin Oilasko fajita integrala Izozkia Brocoli con patatas Fajita integral de pollo y verduras Helado				Arroza tomatearekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta Arroz con tomate Salmon meniere Fruta de temporada							
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur				Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur							
29	Kcal	687	HC	79	30	Kcal	714	HC	86															
Lip	Lip	24	Prot	44	Lip	Lip	25	Prot	37															
Pasta integral-entsalada Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta integral Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada																			
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo																			



Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

