





















iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	684	HC	80	3	Kcal	670	HC	86	4	Kcal	713	HC	90	5	Kcal	642	HC	80	6	Kcal	694	HC	119
Lip	32	Prot	21	Lip	24	Prot	32	Lip	17	Prot	53	Lip	14	Prot	45	Lip	14	Prot	28	Lip	14	Prot	28	
Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					 Porrusalda Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Purrusalda Abadejo a la romana con ensalada Yogur bebible					Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con zanahoria y calabacin Fruta de temporada Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					 Lekak patatekin Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Barazki-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la riojana Fruta de temporada Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
9	Kcal	809	HC	106	10	Kcal	731	HC	79	11	Kcal	874	HC	91	12	Kcal	849	HC	104	13	Kcal	697	HC	76
Lip	25	Prot	45	Lip	31	Prot	38	Lip	41	Prot	39	Lip	35	Prot	34	Lip	25	Prot	46	Lip	25	Prot	46	
 Garbantzauak bertako kalabazarekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Pasta-entsalada Izokina meniere erara Sasoiko fruta Ensalada de pasta Salmon meniere Fruta de temporada					 Marmitakoa Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta Marmitako Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos Fruta de temporada					 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Jogurta Sopa - Carne - Yogur					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				
16	Kcal	709	HC	80	17	Kcal	756	HC	108	18	Kcal	935	HC	70	19	Kcal	745	HC	89	20	Kcal	756	HC	80
Lip	29	Prot	30	Lip	18	Prot	45	Lip	46	Prot	61	Lip	24	Prot	44	Lip	24	Prot	44	Lip	39	Prot	22	
 Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada					 Makarroi integralak tomatekin Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada					 Hegazti-zopa fideoekin Oilasko-izterra errea landako salteatuarekin Aihoria Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado con salteado campestre Natillas					 Dilistak bertako barazkiekin Tipalia arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tilapia a la romana con mahonesa Fruta de temporada					 Porru- eta ziazerba-krema Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				
Patata - Arraultz - Jogurta Patata - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
23	Kcal	651	HC	80	24	Kcal	763	HC	101	25	Kcal	702	HC	96	26	Kcal	776	HC	97	27	Kcal	756	HC	96
Lip	27	Prot	32	Lip	21	Prot	45	Lip	28	Prot	17	Lip	30	Prot	38	Lip	27	Prot	34	Lip	27	Prot	34	
 Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada					 Garbantzauak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada					 Porrusalda krema Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada					 Haragi-paella Izokina saltsa berdean Gazta txikia Paella de carne Salmon en salsa verde Quesitos					 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
30	Kcal	746	HC	97																				
Lip	23	Prot	42																					
 Indaba zuriak bertako barazkiekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur																								