























# iraila - septiembre 2024

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