



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	653	HC	82	3	Kcal	845	HC	108	4	Kcal	689	HC	100	5	Kcal	665	HC	71	6	Kcal	882	HC	93
	Lip	23	Prot	32		Lip	33	Prot	33		Lip	20	Prot	31		Lip	20	Prot	47		Lip	29	Prot	66
Porrusalda Izokina meniere erara Sasoiko fruta Purrusalda Salmon meniere Fruta de temporada				Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible				Makarroiak tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada				Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada				Garbantzua bertako kalabazarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada								
9	Kcal	617	HC	69	10	Kcal	689	HC	77	11	Kcal	849	HC	104	12	Kcal	773	HC	116	13	Kcal	857	HC	81
	Lip	24	Prot	31		Lip	21	Prot	50		Lip	35	Prot	34		Lip	17	Prot	44		Lip	44	Prot	31
Barazki-krema Izokina meniere erara Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre Salmon meniere Fruta de temporada				Marmitakoa Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Marmitako Pechuga de pollo con champiñones 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				Haragi-paella Indioilar gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Paella de carne Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada				Lekak patatekin Albondigak jardineran Jogurta Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Yogur								
16	Kcal	694	HC	87	17	Kcal	888	HC	93	18	Kcal	649	HC	87	19	Kcal	651	HC	71	20	Kcal	831	HC	128
	Lip	22	Prot	40		Lip	47	Prot	21		Lip	12	Prot	47		Lip	26	Prot	37		Lip	20	Prot	40
Babarrun zuri erregosiak Legatza maionesarekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Merluza con mahonesa Fruta de temporada				Hegazti-zopa arrozarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Indioilar bukarkia txanpinoiekin Aihoria Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con champiñones Natillas				Porru- eta ziazerba-krema Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada				Arroza tomatearekin Solomo ontzutua patatekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Lomo adobado con patatas Fruta de temporada								
23	Kcal	783	HC	92	24	Kcal	961	HC	125	25	Kcal	744	HC	84	26	Kcal	642	HC	68	27	Kcal	874	HC	102
	Lip	28	Prot	43		Lip	42	Prot	24		Lip	24	Prot	50		Lip	32	Prot	25		Lip	36	Prot	38
Garbantzua bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada				Makarroiak bolognesa Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				Patatak errioxar erara Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Bertako barazki-krema Legatza barazki saltsan entsaladarekin Gazta txikia Crema de verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Quesitos				Indaba zuriak bertako barazkiekin Hanburgesa tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada								
30	Kcal	657	HC	74																				
	Lip	25	Prot	36																				
Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada																								