



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	665	HC	81	3	Kcal	670	HC	86	4	Kcal	1004	HC	90	5	Kcal	642	HC	80	6	Kcal	694	HC	119
	Lip	30	Prot	19		Lip	24	Prot	32		Lip	44	Prot	65		Lip	14	Prot	45		Lip	14	Prot	28
Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata 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 Oilasko-izterra errea kalabazina eta azenarioekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo asado con calabacin y zanahoria Fruta de temporada					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					Barazki-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la riojana Fruta de temporada				
9	Kcal	809	HC	106	10	Kcal	731	HC	79	11	Kcal	805	HC	89	12	Kcal	810	HC	105	13	Kcal	697	HC	76
	Lip	25	Prot	45		Lip	31	Prot	38		Lip	27	Prot	44		Lip	31	Prot	31		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 Hegazti-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta Marmitako Hamburguesa de ave con pimientos rojos Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales 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				
16	Kcal	660	HC	79	17	Kcal	756	HC	108	18	Kcal	935	HC	70	19	Kcal	745	HC	89	20	Kcal	756	HC	80
	Lip	21	Prot	36		Lip	18	Prot	45		Lip	46	Prot	61		Lip	24	Prot	44		Lip	39	Prot	22
Lekak patatekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Pechuga de pollo 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				
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
Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoekin 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 crema 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				
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																								