




iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2	Kcal	610	HC	83	3	Kcal	845	HC	108	4	Kcal	693	HC	100	5	Kcal	665	HC	71	6	Kcal	882	HC	93
	Lip	15	Prot	38		Lip	33	Prot	33		Lip	19	Prot	34		Lip	20	Prot	47		Lip	29	Prot	66
Porrusalda Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Purrusalda Lomo adobado con champiñones 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 Oilasko-hegalak entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Alitas de pollo con ensalada Fruta de temporada				Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinerera 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	581	HC	72	10	Kcal	652	HC	75	11	Kcal	849	HC	104	12	Kcal	773	HC	116	13	Kcal	857	HC	81
	Lip	17	Prot	35		Lip	23	Prot	40		Lip	35	Prot	34		Lip	17	Prot	44		Lip	44	Prot	31
Barazki-krema Solomoa labean patatekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre Lomo fresco al horno con patatas Fruta de temporada				Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Sasoiko fruta Patatas guisadas 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	724	HC	93	17	Kcal	703	HC	78	18	Kcal	649	HC	87	19	Kcal	651	HC	71	20	Kcal	831	HC	128
	Lip	16	Prot	55		Lip	33	Prot	25		Lip	12	Prot	47		Lip	26	Prot	37		Lip	20	Prot	40
Babarrun zuri erregosiak Indioilar gisatua azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta Alubias blancas estofadas Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta de temporada				Hegazti-zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Tortilla de patata 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	756	HC	99	24	Kcal	913	HC	119	25	Kcal	744	HC	84	26	Kcal	680	HC	56	27	Kcal	874	HC	102
	Lip	19	Prot	52		Lip	36	Prot	27		Lip	24	Prot	50		Lip	28	Prot	57		Lip	36	Prot	38
Garbantzua bertako kalabazarekin Indioilar gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Pavo guisado con pimientos rojos Fruta de temporada				Makarroi integralak bolognesa Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones integrales 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 Oilasko-izterra entsaladarekin Gazta txikia Crema de verduras locales Muslo de pollo 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																								

 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 baxe.

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.