



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	829	HC	150	5	Kcal	671	HC	107	6	Kcal	694	HC	119
	Lip	30	Prot	19		Lip	24	Prot	32		Lip	13	Prot	34		Lip	10	Prot	34		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 Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada					Lekak patatekin Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Lentejas con verduras locales Fruta de temporada					Barazki-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la riojana Fruta de temporada				
9	Kcal	882	HC	115	10	Kcal	731	HC	79	11	Kcal	702	HC	104	12	Kcal	810	HC	105	13	Kcal	725	HC	138
	Lip	34	Prot	34		Lip	31	Prot	38		Lip	18	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	13	Prot	20
Garbantzauak bertako kalabazarekin Paisana tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada					Pasta-entsalada Izokina meniere erara Sasoiko fruta Ensalada de pasta Salmon meniere Fruta de temporada					Marmitakoa Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Marmitako Macarrones con tomate 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 Barazki-paella Jogurta Crema de verduras Paella vegetal Yogur				
16	Kcal	751	HC	140	17	Kcal	829	HC	150	18	Kcal	711	HC	87	19	Kcal	745	HC	89	20	Kcal	756	HC	80
	Lip	12	Prot	21		Lip	13	Prot	34		Lip	32	Prot	20		Lip	24	Prot	44		Lip	39	Prot	22
Lekak patatekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Arroz con tomate Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Indaba zuriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Alubias blancas con verduras locales Fruta de temporada					Fideo zopa (gg) Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada 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	709	HC	66	24	Kcal	763	HC	101	25	Kcal	706	HC	98	26	Kcal	728	HC	98	27	Kcal	756	HC	96
	Lip	32	Prot	37		Lip	21	Prot	45		Lip	29	Prot	16		Lip	25	Prot	35		Lip	27	Prot	34
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate 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 Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Izokina saltsa berdean Gazta txikia Paella vegetal 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																								

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

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.