



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	684	HC	80	3	Kcal	670	HC	86	4	Kcal	713	HC	90	5	Kcal	635	HC	76	6	Kcal	694	HC	119
	Lip	32	Prot	21		Lip	24	Prot	32		Lip	17	Prot	53		Lip	15	Prot	45		Lip	14	Prot	28
Bertako barazki-krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Tortilla de patata y chorizo 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 Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con zanahoria y calabacin Fruta de temporada Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					 Lekak patatekin Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin Gazta txikia eta irasagarra Vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Quesito con membrillo Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki-paella Legatza errioxar erara Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza a la riojana Fruta de temporada Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
Arroza - Hegazti - Jogurta Arroz - Ave - Yogur					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
9	Kcal	809	HC	106	10	Kcal	767	HC	82	11	Kcal	874	HC	91	12	Kcal	849	HC	104	13	Kcal	697	HC	76
	Lip	25	Prot	45		Lip	32	Prot	40		Lip	41	Prot	39		Lip	35	Prot	34		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 Edateko jogurta Ensalada de pasta Salmon meniere Yogur bebible					 Marmitakoa Behi- eta txerri-hanburgesa piper gorriekin Sasoiko fruta Marmitako Hamburguesa de vacuno y cerdo con pimientos rojos 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					 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta					Barazki - Arraultz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta				
16	Kcal	736	HC	80	17	Kcal	756	HC	108	18	Kcal	935	HC	70	19	Kcal	745	HC	89	20	Kcal	756	HC	80
	Lip	31	Prot	32		Lip	18	Prot	45		Lip	46	Prot	61		Lip	24	Prot	44		Lip	39	Prot	22
 Lekak patatekin Solomo ontzutua entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Yogur					 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				
Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta					Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur				
23	Kcal	678	HC	81	24	Kcal	763	HC	101	25	Kcal	702	HC	96	26	Kcal	776	HC	97	27	Kcal	756	HC	96
	Lip	29	Prot	34		Lip	21	Prot	45		Lip	28	Prot	17		Lip	30	Prot	38		Lip	27	Prot	34
 Barazki-menestra Hegazti-albondigak txanpinoiekin Jogurta Menestra de verduras Albondigas de ave con champiñon Yogur					 Garbantzauak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada					 Porrusalda krema 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				
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
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 Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur																								



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
1 Kcal 910 HC 121 Lip 34 Prot 34	2 Kcal 677 HC 84 Lip 22 Prot 40	3 Kcal 742 HC 87 Lip 28 Prot 39	4 Kcal 708 HC 91 Lip 15 Prot 53	
Kirikilak tomatearekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Espirales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinera erara Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado a la jardinera Yogur	Patatak errioxar erara Izokina meniere erara Sasoiko fruta Patatas a la riojana Salmon meniere Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia patata frijituekin Edateko jogurta Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	
7 Kcal 806 HC 84 Lip 42 Prot 26	8 Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	9 Kcal 745 HC 108 Lip 22 Prot 36	10 Kcal 612 HC 82 Lip 14 Prot 42	
Porrusalda Txerri eta txahal hamburgesa entsaladarekin Sasoiko fruta Purrusalda Hamburguesa de vacuno y cerdo con ensalada Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Barazki-paella Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Gazta txikia Paella vegetal Bacalao a la romana con pimientos rojos Quesitos	Bertako barazki-krema Indioilar blanketa ziapearekin, ananarekin eta patatarekin Sasoiko fruta Crema de verduras locales Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta de temporada	
Krema - Arraina - Esnekia Crema - Pescado - Lácteo	Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Pasta - Arraina - Esnekia Pasta - Pescado - Lácteo	
14 Kcal 874 HC 114 Lip 35 Prot 30	15 Kcal 746 HC 97 Lip 23 Prot 42	16 Kcal 654 HC 93 Lip 20 Prot 28	17 Kcal 699 HC 76 Lip 25 Prot 44	
Makarroiak italiar erara Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Macarrones italiana Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	Porrú- eta ziazerba-krema Oilasko fajita Esnekia Crema de puerros y espinacas Fajita de pollo y verduras Lacteo	Hegazti-zopa fideoekin Solomo freskoa patata frijituekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Lomo fresco con patatas fritas Fruta de temporada	
Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	
21 Kcal 662 HC 86 Lip 17 Prot 41	22 Kcal 893 HC 113 Lip 39 Prot 27	23 Kcal 889 HC 68 Lip 43 Prot 55	24 Kcal 855 HC 120 Lip 32 Prot 31	
Dilistak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Gazta txikia eta irasagarra Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Quesito con membrillo	Barazki-paella Hegazti-saltxitxa freskoak tomate saltsan Sasoiko fruta Paella vegetal Salchichas frescas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	Lekak patatekin Oilasko-izterra errea piper gorriekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	
Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur	Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur	
28 Kcal 783 HC 98 Lip 19 Prot 58	29 Kcal 630 HC 79 Lip 20 Prot 36	30 Kcal 787 HC 97 Lip 36 Prot 23	31 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	
Garbantzu erregosiak Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Saxoniako solomoa jardinera erara Edateko jogurta Crema de verduras locales Lomo de sajonia a la jardinera Yogur bebible	Patatak saltsa berdean San jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas en salsa verde San jacobo con ensalada Fruta de temporada	Haragi-paella Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta Paella de carne Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	
Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur	Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta	Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo	