

















iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 Kcal 883 HC 92 Lip 47 Prot 27 Porrusalda krema Hanburgesa patata txipekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Hamburguesa con patatas chips Fruta de temporada
4 Kcal 716 HC 83 Lip 34 Prot 22 Porrusalda krema Patata eta txorizo tortila labeen entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur	5 Kcal 843 HC 110 Lip 24 Prot 52 Makarroiak bolognesa Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	6 Kcal 713 HC 90 Lip 17 Prot 53 Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa kalabazinarekin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con calabacin y zanahoria Fruta de temporada	7 Kcal 677 HC 84 Lip 16 Prot 47 Lekak patatekin Indioilar blanketa ziaparekin, ananarekin eta patatarekin Edateko jogurta Vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Yogur bebible	8 Kcal 756 HC 117 Lip 21 Prot 31 Barazki-paella Legatza arrautzatzatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroza - Hegazti - Fruta Arroz - Ave - Fruta	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
11 Kcal 1046 HC 93 Lip 48 Prot 64 Garbantzauak bertako kalabazarekin Oilasko-izterra errea entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	12 Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28 Arroza tomatearekin Hanburgesa piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada	13 Kcal 876 HC 104 Lip 37 Prot 36 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila labeen entsaladarekin Jogurta Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	14 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33 Patata gisatuak Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas Merluza meniere Fruta de temporada	15 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Entsalada - Hegazti - Fruta Ensalada - Ave - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
18 Kcal 671 HC 66 Lip 28 Prot 42 Hegazti-zopa fideoekin Saxoniazko solomoa entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Yogur	19 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Makarroi integralak bolognesa Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	20 Kcal 729 HC 89 Lip 31 Prot 12 Bertako kalabaza-krema Hegazti-albondigak patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Albondigas de ave con patatas fritas Fruta de temporada	21 Kcal 728 HC 92 Lip 15 Prot 58 Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	22 Kcal 682 HC 89 Lip 17 Prot 45 Porrusalda Oilasko-bularkia landako salteatuarekin Aihoria Purrusalda Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas
Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
25 Kcal 669 HC 71 Lip 21 Prot 42 Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Jogurta Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Yogur	26 Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44 Garbantzauak bertako kalabazarekin Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	27 Kcal 697 HC 94 Lip 28 Prot 17 Bertako barazki-krema Oilasko-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada	28 Kcal 891 HC 110 Lip 26 Prot 32 Haragi-paella Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	29 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34 Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labeen entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	790	HC	107	3	Kcal	728	HC	99	4	Kcal	685	HC	87	5	Kcal	775	HC	95	6	Kcal	753	HC	96
	Lip	25	Prot	39		Lip	14	Prot	55		Lip	21	Prot	39		Lip	28	Prot	35		Lip	17	Prot	57
 	Kiribil italiarrak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada					Porrusalda krema Txahal-xerra ogi birrineztatua jardinerara Edateko jogurta Crema de purrusalda Filete de ternera empanado a la jardinerera Yogur bebible					Dilistak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Marmitakoa Meniere bakailaoa Jogurta Marmitako Bacalao meniere Yogur			
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Arroza - Arraultz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta				
9	Kcal	715	HC	87	10	Kcal	844	HC	107	11	Kcal	842	HC	110	12					13	Kcal	860	HC	67
	Lip	32	Prot	18		Lip	34	Prot	31		Lip	22	Prot	29							Lip	44	Prot	52
	Lekak patatekin San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas San jacobo con ensalada Fruta de temporada					Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-paella Hegaluze-medailoia errioxako erara Gazta txikia "la vaca que rie" Paella vegetal Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie				EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU						Bertako barazki-krema Olasko-urdaiazpikoak labean kalabazin eta azenarioarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Jamoncitos al horno con calabacin y zanahoria Fruta de temporada			
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur					Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur					Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur									
16	Kcal	791	HC	117	17	Kcal	780	HC	99	18	Kcal	620	HC	81	19	Kcal	781	HC	91	20	Kcal	661	HC	77
	Lip	25	Prot	30		Lip	25	Prot	44		Lip	26	Prot	30		Lip	25	Prot	51		Lip	18	Prot	39
	Makarroiak tomatearekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Alubias rojas con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Yogur					Porru- eta ziazerba-krema Hegazti-albondigak txanpinoiekin Fruta sasoikoa Crema de puerros y espinacas Albondigas de ave con champiñon Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde Fruta de temporada				 	Barazki-menestra Solomo ontzutua ketchup-arekin Jogurta Menestra de verduras Lomo adobado con ketchup Yogur			
Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur					Pasta - Arraultz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur					Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta				
23	Kcal	950	HC	84	24	Kcal	835	HC	77	25	Kcal	768	HC	95	26	Kcal	750	HC	124	27	Kcal	757	HC	92
	Lip	39	Prot	67		Lip	44	Prot	33		Lip	34	Prot	23		Lip	18	Prot	29		Lip	35	Prot	21
	Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-izterra errea lekekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Muslo de pollo asado con judias verdes Fruta de temporada					Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada					Lekak patatekin Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin Jogurta Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Yogur					Arroza tomatearekin Legatza marinela saltsan Fruta sasoikoa Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Aihoria Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas			
Barazki - Arraultz - Esnekia Verdura - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta					Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta				
30	Kcal	766	HC	88	31	Kcal	722	HC	89															
	Lip	25	Prot	51		Lip	32	Prot	22															
	Garbantzau erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara Fruta sasoikoa Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la jardinerera Fruta de temporada					Bertako barazki-krema Patata tortila labean entsaladarekin Edateko jogurta Crema de verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible																		
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur					Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta																			

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek 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.