

























iraila - septiembre 2023

| ASTELEHENA / LUNES | ASTEARTEA / MARTES | ASTEAZKENA / MIÉRCOLES | OSTEGUNA / JUEVES | OSTIRALA / VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| | | | | 1 Kcal 883 HC 92 Lip 47 Prot 27   Porrusalda krema Hamburgesa patata txipekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Hamburguesa con patatas chips Fruta de temporada |
| 4 Kcal 689 HC 82 Lip 32 Prot 20  Porrusalda krema Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada | 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 - Yogurra Arroz - Ave - Yogur | 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 Hamburgesa piper gorriekin 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 Hamburgesa piper gorriekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada | 13 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34 Babarrun gorrien lapikokoa Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada | 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 - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur | Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur | Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta |
| 18 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39  Hegazti-zopa fideoekin Saxoniazko solomoa entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta de temporada | 19 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Makarroi integralak bolognesa Patata eta hegalabur tortila labean 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 - Yogurra Patata - Huevo - Yogur | 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 642 HC 71 Lip 19 Prot 40   Barazki-menestra Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada | 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 labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada |
| Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur | Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur | Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo | Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta | Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo |