



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 720 HC 123 Lip 10 Prot 38 Arroza tomatearekin Solomoa labean jardinera erara Fruta sasoikoa Arroz con tomate Lomo fresco al horno a la jardinera Fruta de temporada	5 Kcal 682 HC 72 Lip 20 Prot 56 Barazki-krema Oilasko-izterra barazi saltsan Fruta sasoikoa Crema de verduras Muslo de pollo en salsa de verduras Fruta de temporada	6 Kcal 724 HC 104 Lip 22 Prot 32 Makarroiak tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible	7 Kcal 665 HC 71 Lip 20 Prot 47 Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Fruta de temporada	8 Kcal 857 HC 104 Lip 36 Prot 33 Garbantzuak kalabazarekin Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada
11 Kcal 704 HC 67 Lip 25 Prot 55 Barazki-krema Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	12 Kcal 687 HC 84 Lip 22 Prot 42 Babarrun gorrien lapikokoa Arrain freskoa maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias rojas Pescado fresco con mahonesa Quesitos la vaca que rie	13 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40 Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	14 Kcal 934 HC 119 Lip 36 Prot 38 Haragi-paella Txahal-hanburguesa piperrekin Fruta sasoikoa Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con piperrada Fruta de temporada	15 Kcal 589 HC 76 Lip 13 Prot 44 Hegazti-zopa arrozarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta sasoikoa Sopa de ave con arroz Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada
18 Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47 Babarrun zuri erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde Fruta de temporada	19 Kcal 657 HC 74 Lip 24 Prot 38 Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur	20 Kcal 866 HC 97 Lip 31 Prot 53 Dilistak barazkiekin Txerri-giarra labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	21 Kcal 737 HC 76 Lip 25 Prot 55 Porrusalda Oilasko-izterra entsaladarekin Fruta sasoikoa Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	22 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37 Barazki-menestra Solomo ontzutua patatekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Lomo adobado con patatas Fruta de temporada
25 Kcal 835 HC 110 Lip 30 Prot 36 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	26 Kcal 907 HC 108 Lip 25 Prot 49 Makarroiak bolognesa Hegalaburra errioxako erara Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Atun a la riojana Fruta de temporada	27 Kcal 653 HC 73 Lip 21 Prot 45 Porrusalda krema Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Yogur	28 Kcal 719 HC 90 Lip 21 Prot 47 Dilistak barazkiekin Bakailaoa barazki-saltsan entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	29 Kcal 926 HC 120 Lip 38 Prot 30 Haragi-paella Hanburgesa tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Paella de carne Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada