



iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1 EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
4 Kcal 670 HC 83 Lip 30 Prot 19	5 Kcal 792 HC 110 Lip 19 Prot 49	6 Kcal 695 HC 118 Lip 14 Prot 29	7 Kcal 706 HC 111 Lip 12 Prot 35	8 Kcal 756 HC 117 Lip 21 Prot 31
Porrusalda krema Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de purrusalda Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa saltsa berdean Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Bertako barazki-krema Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Crema de verduras locales Fruta de temporada	Lekak patatekin Dilistak bertako barazkiekin Edateko jogurta Vainas con patatas Lentejas con verduras locales Yogur bebible	Barazki-paella Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
11 Kcal 942 HC 146 Lip 26 Prot 34	12 Kcal 834 HC 142 Lip 23 Prot 18	13 Kcal 810 HC 105 Lip 31 Prot 31	14 Kcal 639 HC 103 Lip 13 Prot 29	15 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37
Garbantzuak bertako kalabazarekin Brokolia patatekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Brocoli con patatas Fruta de temporada	Arroza tomatearekin Perretxiko kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Arroz con tomate Croquetas de setas con ensalada Fruta de temporada	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Patata gisatuak (gg) Legatza meniere erara Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Merluza meniere Fruta de temporada	Barazki-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur
18 Kcal 678 HC 119 Lip 12 Prot 28	19 Kcal 791 HC 117 Lip 25 Prot 30	20 Kcal 671 HC 88 Lip 19 Prot 33	21 Kcal 728 HC 92 Lip 15 Prot 58	22 Kcal 735 HC 97 Lip 29 Prot 23
Fideo zopa (gg) Babarrun gorriak barazkiekin Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Alubias rojas con verduras Fruta de temporada	Makarroi integralak tomatekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Landare xerra arrautzaztatua patata frijituekin Fruta sasoikoa Crema de calabaza local Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta de temporada	Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	Porrusalda Paisana tortila Aihoria Purrusalda Tortilla paisana Natillas
25 Kcal 699 HC 64 Lip 31 Prot 34	26 Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44	27 Kcal 685 HC 127 Lip 13 Prot 22	28 Kcal 842 HC 110 Lip 22 Prot 29	29 Kcal 756 HC 96 Lip 27 Prot 34
Barazki-menestra Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza arrautzaztatua kalabazinarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	Bertako barazki-krema Makarroiak tomatearekin Fruta sasoikoa Crema de verduras locales Macarrones con tomate 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	Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada