








iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIÉRCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
2				3				4				5				6								
JAIA				JAIA				JAIA				JAIA				JAIA								
FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA				FIESTA								
9	Kcal	829	HC	82	10	Kcal	645	HC	79	11	Kcal	684	HC	71	12	Kcal	831	HC	122	13	Kcal	780	HC	99
	Lip	35	Prot	48		Lip	20	Prot	40		Lip	30	Prot	34		Lip	22	Prot	40		Lip	25	Prot	43
Dilistak bertako barazkiekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Jogurt naturala Lentejas con verduras locales Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Yogur natural				Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				Hiru gutuziako arroza Oilasko-izterra patata purearekin Sasoiko fruta Arroz tres delicias Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada				Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada								
Zopa - Arraina - Fruta				Barazki - Haragi - Fruta				Krema - Arraina - Jogurta				Entsalada - Arrautz - Jogurta				Barazki - Hegazti - Esnekia								
Sopa - Pescado - Fruta				Verdura - Carne - Fruta				Crema - Pescado - Yogur				Ensalada - Huevo - Yogur				Verdura - Ave - Lácteo								
16	Kcal	720	HC	112	17	Kcal	723	HC	80	18	Kcal	677	HC	67	19	Kcal	743	HC	99	20	Kcal	754	HC	71
	Lip	14	Prot	42		Lip	27	Prot	40		Lip	26	Prot	46		Lip	16	Prot	54		Lip	37	Prot	29
Bolognesa barraskiloak Legatza labean azenario dadoak eta kalabazinarekin Sasoiko fruta Caracollitos bolognesa Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacin Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada				 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurt naturala Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural				 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Bacalao a la riojana Fruta de temporada				 Lekak patatekin Falafel barazkiekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Falafel con verduras Fruta de temporada								
Barazki - Arrautz - Jogurta				Zopa - Arraina - Esnekia				Arroza - Arrautz - Fruta				Krema - Hegazti - Jogurta				Pasta - Arraina - Jogurta								
Verdura - Huevo - Yogur				Sopa - Pescado - Lácteo				Arroz - Huevo - Fruta				Crema - Ave - Yogur				Pasta - Pescado - Yogur								
23	Kcal	696	HC	81	24	Kcal	790	HC	83	25	Kcal	786	HC	133	26	Kcal	612	HC	80	27	Kcal	543	HC	68
	Lip	20	Prot	49		Lip	32	Prot	45		Lip	21	Prot	22		Lip	12	Prot	47		Lip	13	Prot	41
Pasta-entsalada Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada				Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Jogurt naturala Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Yogur natural				 Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				Dilistak bertako barazkiekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				 Zerbak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Sasoiko fruta Acelgas con patatas Pavo guisado a la jardinera Fruta de temporada								
Zopa - Arrautz - Jogurta				Barazki - Hegazti - Jogurta				Krema - Arraina - Jogurta				Patata - Haragi - Jogurta				Entsalada - Arraina - Jogurta								
Sopa - Huevo - Yogur				Verdura - Ave - Yogur				Crema - Pescado - Yogur				Patata - Carne - Yogur				Ensalada - Pescado - Yogur								
30	Kcal	803	HC	67																				
	Lip	41	Prot	42																				
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada																								
Barazki - Arraina - Jogurta																								
Verdura - Pescado - Yogur																								