



## iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				EZ DAGO MENURIK  NO HAY MENU
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	<b>Kcal</b> 777 <b>HC</b> 111 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 36 <b>Makarroi integralak tomatekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Macarrones integrales con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible <b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta	<b>Kcal</b> 665 <b>HC</b> 71 <b>Lip</b> 20 <b>Prot</b> 47 <b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-gisatua jardinera erara (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera (cm) Fruta de temporada <b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Kcal</b> 870 <b>HC</b> 107 <b>Lip</b> 36 <b>Prot</b> 32 <b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Kcal</b> 684 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 31 <b>Prot</b> 15 <b>Barazki-krema (kh)</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Crema de verduras (cm) San jacob con ensalada Fruta de temporada	<b>Kcal</b> 797 <b>HC</b> 84 <b>Lip</b> 33 <b>Prot</b> 49 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Cocido de alubias rojas Pescado fresco a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que rie	<b>Kcal</b> 652 <b>HC</b> 75 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 40 <b>Patata gisatuak</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada	<b>Kcal</b> 912 <b>HC</b> 117 <b>Lip</b> 35 <b>Prot</b> 38 <b>Haragi-paella (kh)</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Kcal</b> 838 <b>HC</b> 78 <b>Lip</b> 44 <b>Prot</b> 32 <b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Kcal</b> 786 <b>HC</b> 99 <b>Lip</b> 24 <b>Prot</b> 47 <b>Arroza - Haragi - Yogurra</b> Arroz - Carne - Yogur	<b>Kcal</b> 705 <b>HC</b> 78 <b>Lip</b> 28 <b>Prot</b> 39 <b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Kcal</b> 788 <b>HC</b> 152 <b>Lip</b> 8 <b>Prot</b> 32 <b>Entsalada - Arraina - Yogurra</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Kcal</b> 901 <b>HC</b> 76 <b>Lip</b> 44 <b>Prot</b> 53 <b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Kcal</b> 681 <b>HC</b> 75 <b>Lip</b> 23 <b>Prot</b> 37 <b>Entsalada - Patata - Yogurra</b> Ensalada - Patata - Yogur	<b>Kcal</b> 842 <b>HC</b> 111 <b>Lip</b> 30 <b>Prot</b> 37 <b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta	<b>Kcal</b> 907 <b>HC</b> 108 <b>Lip</b> 25 <b>Prot</b> 49 <b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Kcal</b> 653 <b>HC</b> 73 <b>Lip</b> 21 <b>Prot</b> 45 <b>Krema - Arraultz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo	<b>Kcal</b> 716 <b>HC</b> 89 <b>Lip</b> 18 <b>Prot</b> 51 <b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur
<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	<b>Makarroiak bolognesa</b> <b>Hegalaburra errioxako erara (kh)</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Macarrones bolognesa Atun a la riojana (cm) Fruta de temporada	<b>Porrusalda crema</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Yogur	<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Hegazti - Yogurra</b> Ensalada - Ave - Yogur	<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta	<b>Arroza - Barazki - Yogurra</b> Arroz - Verdura - Yogur	<b>Patata - Hegazti - Yogurra</b> Patata - Ave - Yogur