



# 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> Kcal 777 HC 111 Lip 23 Prot 36	<b>8</b> Kcal 665 HC 71 Lip 20 Prot 47
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	Makarroi integralak tomatekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones integrales con tomate (cm) Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible Krema - Arraultz - Fruta Crema - Huevo - Fruta	Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinera erara (kh) Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera (cm) Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
<b>11</b> Kcal 870 HC 107 Lip 36 Prot 32	<b>12</b> Kcal 684 HC 89 Lip 31 Prot 15	<b>13</b> Kcal 797 HC 84 Lip 33 Prot 49	<b>14</b> Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	<b>15</b> Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38
Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Barazki-krema (kh) San jakoboa entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras (cm) San jacob con ensalada Fruta de temporada	Babarrun gorrien lapikokoa Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Cocido de alubias rojas Pescado fresco a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh) Fruta sasoikoa Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada	Haragi-paella (kh) Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh) Fruta sasoikoa Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada
<b>18</b> Kcal 838 HC 78 Lip 44 Prot 32	<b>19</b> Kcal 786 HC 99 Lip 24 Prot 47	<b>20</b> Kcal 705 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>21</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>22</b> Kcal 901 HC 76 Lip 44 Prot 53
Hegazti-zopa fideoekin Behi- eta txerri-albondigak jardineran Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Albondigas de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada	Babarrun zuri erregosiak Legatza saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas estofadas Merluza en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada	Porrusalda Oilasko-izterra errea entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada (cm) Fruta de temporada
<b>25</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	<b>26</b> Kcal 842 HC 111 Lip 30 Prot 37	<b>27</b> Kcal 907 HC 108 Lip 25 Prot 49	<b>28</b> Kcal 653 HC 73 Lip 21 Prot 45	<b>29</b> Kcal 716 HC 89 Lip 18 Prot 51
Barazki-menestra (kh) Solomo ontzutua patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada	Makarroiak bolognesa Hegalaburra errioxako erara (kh) Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Atun a la riojana (cm) Fruta de temporada	Porrusalda crema Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa 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