



# 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 - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Lekak patatekin Txahal-gisatua jardinerera erara (kh) Fruta sasoikoa Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinerera (cm) Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
<b>11</b> Kcal 844 HC 107 Lip 34 Prot 31	<b>12</b> Kcal 702 HC 96 Lip 29 Prot 17	<b>13</b> Kcal 758 HC 85 Lip 29 Prot 47	<b>14</b> Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	<b>15</b> Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38
Garbantzauak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Barazki - Prot. Vegetala - Fruta Verdura - Prot. Vegetal - Fruta	Barazki-krema (kh) Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa arrautzaztatua maionesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que rie Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Patata gisatuak Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh) Fruta sasoikoa Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur	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 Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
<b>18</b> Kcal 662 HC 80 Lip 24 Prot 19	<b>19</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<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 Hegazti-albondigak jardineran Fruta sasoikoa Sopa de ave con fideos Albondigas de ave a la jardinerera Fruta de temporada Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde (cm) Fruta de temporada Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh) Jogurta Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Yogur Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Porrusalda Oilasko-izterra errea entsaladarekin (kh) Fruta sasoikoa Purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada (cm) Fruta de temporada Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta
<b>25</b> Kcal 953 HC 68 Lip 50 Prot 52	<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) Oilasko-izterra errea patata frijituekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras (cm) Muslo de pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Garbantzauak 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 Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Makarroiak bolognesa Hegalaburra errioxako erara (kh) Fruta sasoikoa Macarrones bolognesa Atun a la riojana (cm) Fruta de temporada Entsalada - Patata - Yogurra Ensalada - Patata - Yogur	Porrusalda krema Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh) Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Yogur Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Dilistak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur

Gonmendatutako afaria  
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.