



# 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 709 HC 67 Lip 31 Prot 38
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 Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta
<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 751 HC 88 Lip 30 Prot 33	<b>15</b> Kcal 812 HC 117 Lip 25 Prot 33
Garbantzauak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Fruta sasoikoa Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Barazki-krema (kh) Bakailao-kroketak entsaladarekin Fruta sasoikoa Crema de verduras (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo	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 Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Patata gisatuak (gg) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta sasoikoa Patatas guisadas (gg) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki-paella Tofu saltsan piper gorriekin Jogurta Paella vegetal Tofu en salsa con pimiento rojos Yogur Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta
<b>18</b> Kcal 685 HC 90 Lip 28 Prot 21	<b>19</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>20</b> Kcal 808 HC 95 Lip 40 Prot 18	<b>21</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>22</b> Kcal 686 HC 84 Lip 23 Prot 39
Fideo zopa (gg) Paisana tortila entsaladarekin Fruta sasoikoa Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean (kh) Fruta sasoikoa Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa verde (cm) Fruta de temporada	Bertako kalabaza-krema Patata tortila labean entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal Fruta de temporada	Porrusalda Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda Bacalao a la romana con ensalada Yogur
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta
<b>25</b> Kcal 724 HC 79 Lip 27 Prot 35	<b>26</b> Kcal 870 HC 112 Lip 32 Prot 39	<b>27</b> Kcal 856 HC 108 Lip 21 Prot 46	<b>28</b> Kcal 711 HC 71 Lip 32 Prot 36	<b>29</b> Kcal 716 HC 89 Lip 18 Prot 51
Barazki-menestra (kh) Tofu arrautzaztatua saltsan jardinerarekin Fruta sasoikoa Menestra de verduras (cm) Tofu rebozado en salsa con jardinera Fruta de temporada	Garbantzauak bertako kalabazarekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh) Jogurta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Yogur	Makarroiak tomatearekin Hegalaburra errioxako erara (kh) Fruta sasoikoa Macarrones con tomate Atun a la riojana (cm) Fruta de temporada	Porrusalda crema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Jogurta Crema de purrusalda Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	Dilistak barazkiekin (kh) Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Fruta sasoikoa Lentejas con verduras (cm) Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta	Patata - Barazki - Yogurra Patata - Verdura - Yogur	Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta	Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur