



iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
2	Kcal	698	HC	137	3	Kcal	653	HC	82	4	Kcal	810	HC	105	5	Kcal	848	HC	113	6	Kcal	709	HC	67
	Lip	12	Prot	18		Lip	23	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	28	Prot	40		Lip	31	Prot	38
Bertako barazki-krema Barazki-paella Sasoiko fruta Crema de verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada					Porrusalda Izokina meniere erara Sasoiko fruta Purrusalda Salmon meniere Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurta Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible					Lekak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada				
Pasta - Prot. Vegetala - Esnekia Pasta - Prot. Vegetal - Lácteo					Krema - Arrautz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo					Arroza - Barazki - Esnekia Arroz - Verdura - Lácteo					Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo					Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta				
9	Kcal	784	HC	96	10	Kcal	699	HC	92	11	Kcal	801	HC	80	12	Kcal	732	HC	97	13	Kcal	727	HC	135
	Lip	31	Prot	30		Lip	30	Prot	16		Lip	33	Prot	48		Lip	21	Prot	46		Lip	13	Prot	20
Garbantzuak kalabazarekin (kh) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema lekaleekin (kh) Bakailao-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de verduras y legumbre (cm) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada					Marmitakoa Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Marmitako Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Arrain freskoa marinela saltsan (kh) Gazta txikia Alubias rojas con verduras locales Pescado fresco en salsa marinera Quesitos					Barazki-paella Barazki-menestra Sasoiko fruta Paella vegetal Menestra de verduras Fruta de temporada				
Pasta - Barazki - Jogurta Pasta - Verdura - Yogur					Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo					Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur					Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta				
16	Kcal	715	HC	125	17	Kcal	811	HC	96	18	Kcal	739	HC	82	19	Kcal	724	HC	138	20	Kcal	766	HC	93
	Lip	13	Prot	24		Lip	29	Prot	45		Lip	37	Prot	21		Lip	5	Prot	31		Lip	34	Prot	24
Lekak patatekin Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Macarrones con tomate Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua maionesarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada					Fideo zopa (gg) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Dilistak barazkiekin (kh) Barazki-paella (kh) Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada					Porru- eta ziazerba-krema Paisana tortila entsaladarekin Aihoria Crema de puerros y espinacas Tortilla paisana con ensalada Natillas				
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				
23	Kcal	715	HC	68	24	Kcal	783	HC	92	25	Kcal	799	HC	114	26	Kcal	770	HC	139	27	Kcal	767	HC	92
	Lip	32	Prot	38		Lip	28	Prot	43		Lip	29	Prot	24		Lip	17	Prot	21		Lip	23	Prot	48
Barazki-menestra (kh) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Menestra de verduras (cm) Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada					Makarroi integralak tomatekin Patata tortila labean entsaladarekin (kh) Sasoiko fruta Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada					Porrusalda Barazki-paella Esnea Purrusalda Paella vegetal Leche					Dilistak barazkiekin (kh) Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada				
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta					Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta					Patata - Barazki - Jogurta Patata - Verdura - Yogur					Arroza - Barazki - Fruta Arroz - Verdura - Fruta					Zopa - Barazki - Jogurta Sopa - Verdura - Yogur				
30	Kcal	829	HC	150																				
	Lip	13	Prot	34																				
Indaba zuriak bertako barazkiekin Makarroiak tomatearekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta de temporada																								
Zopa - Prot. Vegetala - Fruta Sopa - Prot. Vegetal - Fruta																								