





iraila - septiembre 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 752 HC 98 Lip 23 Prot 41	5 Kcal 763 HC 71 Lip 38 Prot 36	6 Kcal 705 HC 98 Lip 16 Prot 44	7 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	8 Kcal 541 HC 63 Lip 14 Prot 42
Garbantzua k barazkiekin Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Garbanzos con verduras Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Barazki krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Jogurta Crema de verduras Hamburguesa 100% ternera con ensalada Yogur	Patata gisatuak Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Patatas guisadas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua barazki saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Pavo guisado en salsa de verduras Quesito la vaca que rie con membrillo
Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta
11 Kcal 763 HC 100 Lip 22 Prot 46	12 Kcal 808 HC 119 Lip 20 Prot 32	13 Kcal 886 HC 78 Lip 44 Prot 50	14 Kcal 776 HC 103 Lip 32 Prot 20	15 Kcal 680 HC 87 Lip 21 Prot 39
Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca	Barazki paela Hegazti hanburgesa tomate saltsan Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa de ave con salsa de tomate Fruta fresca	Indaba gorriak barazkiekin Salmonada amuarraina freskua labean entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Patata gisatuak Oilasko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Txahal biribilkia piper gorriekin Edateko yogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Redondo de ternera con pimientos rojos Yogur bebible
Patata - Haragi - Esnekia Patata - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta
18 Kcal 652 HC 85 Lip 24 Prot 12	19 Kcal 831 HC 107 Lip 29 Prot 41	20 Kcal 723 HC 73 Lip 29 Prot 44	21 Kcal 675 HC 115 Lip 12 Prot 26	22 Kcal 834 HC 86 Lip 35 Prot 46
Kui krema Hegazti albondigak azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de calabaza Albondigas de ave con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Patata tortila hegalaburrearekin eta entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras Tortilla de patata y atún con ensalada Yogur	Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oilasko bularki errea azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pechuga de pollo asada con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Porrusalda Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin Aihoria Purrusalda Bacalao a la romana con mahonesa Natillas
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
25 Kcal 715 HC 91 Lip 34 Prot 20	26 Kcal 724 HC 101 Lip 16 Prot 47	27 Kcal 778 HC 95 Lip 20 Prot 57	28 Kcal 671 HC 92 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 810 HC 97 Lip 29 Prot 44
Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	Espagetiak bolognesa erara Indioilar gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	Indaba zuriak barazkiekin Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas con verduras Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	Barazki krema Patata tortila entsaladarekin Budina Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Flan	Garbantzua k kuiarekin Legatz arrautzatzatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

 Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatu
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.