



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 733 HC 92 Lip 20 Prot 49	7 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	8 Kcal 774 HC 86 Lip 33 Prot 33
Garbantzauak 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	Patatak errioxar erara Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana 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 Frankfurt tomate saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate 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 932 HC 120 Lip 38 Prot 31	13 Kcal 886 HC 78 Lip 44 Prot 50	14 Kcal 802 HC 103 Lip 35 Prot 23	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	Paella mixtoa Hanburguesa tomate saltsan Fruta freskoa Paella mixta Hamburguesa 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 Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Croquetas de jamón 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 768 HC 77 Lip 42 Prot 23	19 Kcal 852 HC 106 Lip 30 Prot 43	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 Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Crema de calabaza Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak Patata tortila hegalaburrearekin eta entsaladarekin Jogurta Lentejas estofadas 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 champiñón 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 918 HC 121 Lip 30 Prot 47	27 Kcal 806 HC 95 Lip 23 Prot 59	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 Solomo adobatuta txips patatekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Lomo adobado con patatas chips Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	Barazki krema Patata tortila entsaladarekin Budina Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Flan	Garbantzauak 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