



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1 Kcal 878 HC 118 Lip 34 Prot 35 Dilistak barazkiekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	2 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroza tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	3 Kcal 962 HC 89 Lip 53 Prot 36 Patatak errioxar erara Hegazti saltxitxa freskoak egosiak tomate saltsan Aihoria Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Natillas	4 Kcal 857 HC 114 Lip 26 Prot 48 Karakolilloak boloñesa erara Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
7 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatak errioxar erara Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca	8 Kcal 855 HC 107 Lip 35 Prot 32 Karakolilloak tomatearekin Hamburgesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	9 Kcal 644 HC 84 Lip 16 Prot 44 Porrusalda krema Indioilar blanketa mostzarekin piña eta patatekin Jogurta Crema de purrusalda Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Yogur	10 Kcal 714 HC 89 Lip 24 Prot 38 Indaba zuriak bertako barazkiekin Barazki tortilla entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Tortilla vegetal al horno con ensalada Fruta fresca	11 Kcal 666 HC 75 Lip 24 Prot 34 Lekak patatekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Edateko jogurra Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible
Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta
14 Kcal 886 HC 139 Lip 31 Prot 18 Dilistak bertako barazkiekin Enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Empanadillas con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroza tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	16 Kcal 736 HC 97 Lip 27 Prot 34 Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	17 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35 Patata gisatuak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca	18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Bertako barazki krema Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Zopa - Arraultz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Barazki - Haragi - Yogurra Verdura - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta
21 Kcal 671 HC 66 Lip 28 Prot 42 Hegazti zopa fideoekin Sajoniazko solomoa entsaladarekin Jogurta Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Yogur	22 Kcal 752 HC 116 Lip 17 Prot 38 Makarroiak bolognesa erara Legatza meniere eran Fruta freskoa Macarrones bolognesa Merluza meniere Fruta fresca	23 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 Bertako kui krema Albondigak patata frijituekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca	24 Kcal 805 HC 99 Lip 21 Prot 60 Dilista erregosiak Bakailoa arrautzaztatua piper gorriekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	25 Kcal 665 HC 79 Lip 22 Prot 39 Porrusalda Oilasko petxuga entsaladarekin Aihoria Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Natillas
Patata - Arraultz - Yogurra Patata - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Esnekia Sopa - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta
28 Kcal 655 HC 79 Lip 25 Prot 31 Bertako barazki krema Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta ur-zukuetan Crema de verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta en almibar	29 Kcal 888 HC 117 Lip 33 Prot 34 Indaba zuriak bertako barazkiekin Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Yogur	30 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Haragizko paella Hegaluze medailoia errioxar erara Fruta freskoa Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca		
Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur		



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	8 Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32	9 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	10 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	11 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48
Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	Garbantzua eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de garbanzo y bacalao Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pavo Yogur	Dilista eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de lentejas y ternera Yogur
14 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	15 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	16 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	17 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	18 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de alubia y merluza Yogur	Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pavo Yogur	Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur
21 Kcal 708 HC 102 Lip 19 Prot 31	22 Kcal 677 HC 64 Lip 21 Prot 58	23 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	24 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	25 Kcal 623 HC 65 Lip 21 Prot 44
Dilista eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de lenteja y merluza Yogur	Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Fruta freskoa Pure con proteina de verdura y ternera Fruta fresca	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y merluza Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Fruta freskoa Pure con proteina de verdura y pollo Fruta fresca
28 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	29 Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47	30 Kcal 623 HC 65 Lip 21 Prot 44		
Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pavo Yogur	Indaba eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de alubia y ternera Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Fruta freskoa Pure con proteina de verdura y pollo Fruta fresca		