



# iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES		ASTEARTEA / MARTES		ASTEAZKENA / MIERCOLES		OSTEGUNA / JUEVES		OSTIRALA / VIERNES	
				<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
				JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA	
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		JAIA FIESTA		<b>9</b> Kcal 605 HC 80 Lip 16 Prot 37 <b>Barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Solomo labean patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes integrales Lomo al horno con patatas Fruta fresca		<b>10</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39 <b>Arroz integrala tomaterekin</b> <b>Oilasko petxuga txanpiñoekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Arroz integral con tomate Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca	
						<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo		<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur	
<b>13</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37		<b>14</b> Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38		<b>15</b> Kcal 751 HC 73 Lip 27 Prot 57		<b>16</b> Kcal 706 HC 88 Lip 20 Prot 47		<b>17</b> Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30	
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca		<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca		<b>Azenario purea ogi integral txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Pure de zanahoria con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Yogur		<b>Indaba zuriak odolostearekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Cocido de alubias blancas Merluza al horno con ensalada Fruta fresca		<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Haragi bolak barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	
<b>Zopa - Arraina - Yogurra</b> Sopa - Pescado - Yogur		<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur		<b>Pasta - Arraina - Fruta</b> Pasta - Pescado - Fruta		<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur		<b>Entsalada - Hegazti - Esnekia</b> Ensalada - Ave - Lácteo	
<b>20</b> Kcal 721 HC 75 Lip 25 Prot 26		<b>21</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32		<b>22</b> Kcal 592 HC 79 Lip 13 Prot 42		<b>23</b> Kcal 843 HC 106 Lip 25 Prot 54		<b>24</b> Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33	
<b>Lekak eta azenario purea</b> <b>Hegaluze medailoia tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Pure de vainas con zanahoria Medallon de bonito en salsa de tomate Yogur		<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca		<b>Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca		<b>Karakolilloak italiar erara</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos italiana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca		<b>Barazki paela</b> <b>Legatz arrautzaztatua mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca	
<b>Pasta - Arraultz - Fruta</b> Pasta - Huevo - Fruta		<b>Barazki - Haragi - Yogurra</b> Verdura - Carne - Yogur		<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo		<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur		<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	
<b>27</b> Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33		<b>28</b> Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35		<b>29</b> Kcal 624 HC 64 Lip 21 Prot 42		<b>30</b> Kcal 784 HC 104 Lip 23 Prot 43			
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arroza tomatearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca		<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatz arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca		<b>Leka purea patatekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Yogur		<b>Indaba txuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Bakailaoa piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca			
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur		<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		<b>Zopa - Arraultz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta		<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur			