



# 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> Kcal 714 HC 91 Lip 24 Prot 33	<b>10</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Solomo labea patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes Lomo al horno con patatas Fruta fresca	<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>13</b> Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	<b>14</b> Kcal 911 HC 121 Lip 34 Prot 27	<b>15</b> Kcal 862 HC 85 Lip 35 Prot 54	<b>16</b> Kcal 706 HC 88 Lip 20 Prot 47	<b>17</b> Kcal 913 HC 83 Lip 52 Prot 27
<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 (zd)</b> <b>Makailoa labea piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	<b>Azenario purea ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Pure de zanahoria con picatostes Muslo de pollo con ensalada Yogur	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Hegazti zopa fideoekin (zd)</b> <b>Haragi bolak barazki saltsan (d)</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos (dc) Albondigas en salsa de verduras (d) Fruta fresca
<b>20</b> Kcal 623 HC 67 Lip 23 Prot 44	<b>21</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>22</b> Kcal 700 HC 90 Lip 21 Prot 39	<b>23</b> Kcal 928 HC 111 Lip 36 Prot 39	<b>24</b> Kcal 661 HC 96 Lip 19 Prot 31
<b>Lekak eta azenario purea</b> <b>Txahal gisatua tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Pure de vainas con zanahoria Guisado de ternera con 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>Bertako barazki krema ogi txigortuarekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Barazki paela</b> <b>Legatza labea patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Merluza al horno con panadera Fruta fresca
<b>27</b> Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	<b>28</b> Kcal 806 HC 111 Lip 26 Prot 30	<b>29</b> Kcal 624 HC 64 Lip 21 Prot 42	<b>30</b> Kcal 887 HC 110 Lip 32 Prot 40	
<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 (zd)</b> <b>Legatza labea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Merluza al horno 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>Makailoa labea piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con calabaza local Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta fresca	