



iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1	2	3
		JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
6	7	8	9 Kcal 660 HC 89 Lip 25 Prot 23	10 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Barazki crema ogi integrala txigortuarekin Patata tortila Fruta freskoa Crema de verduras con picatostes integrales Tortilla de patata Fruta fresca	Arroz integrala tomaterekin Oilasko petxuga txanpiñoiekin Fruta freskoa Arroz integral con tomate Pechuga de pollo con champiñones Fruta fresca
13 Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	14 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38	15 Kcal 751 HC 73 Lip 27 Prot 57	16 Kcal 665 HC 88 Lip 16 Prot 45	17 Kcal 395 HC 61 Lip 10 Prot 17
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	Azenario purea ogi integral txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Pure de zanahoria con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Yogur	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Indioilar bularkia barazki saltsan Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno en salsa de verduras Fruta fresca
20 Kcal 721 HC 75 Lip 25 Prot 26	21 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	22 Kcal 592 HC 79 Lip 13 Prot 42	23 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	24 Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33
Lekak eta azenario purea Hegaluze medailoia tomate saltsan Jogurta Pure de vainas con zanahoria Medallon de bonito en salsa de tomate Yogur	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertoko barazki crema ogi integrala txigortuarekin Indioilar gisatua jardineran erara Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
27 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	28 Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35	29 Kcal 624 HC 64 Lip 21 Prot 42	30 Kcal 784 HC 104 Lip 23 Prot 43	
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Leka purea patatekin Oilasko petxuga entsaladarekin Jogurta Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Yogur	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	