



# 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 605 HC 80 Lip 16 Prot 37	<b>10</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	<b>Barazki crema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Solomo labea patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras con picatostes integrales 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 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 bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labea entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Alubias blancas con verduras locales</b> 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>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 crema ogi integrala txigortuarekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erera</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	<b>Karakolilloak italiar erera</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>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	