



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 605 HC 80 Lip 16 Prot 37	10 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Barazki krema ogi integrala txigortuarekin Solomo labea patatekin Fruta freskoa Crema de verduras con picatostes integrales Lomo al horno con patatas Fruta fresca	Arroz integrala tomaterekin Oilasko petxuga txanpiñoekin 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 737 HC 73 Lip 26 Prot 55	16 Kcal 706 HC 88 Lip 20 Prot 47	17 Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30
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 Sojako postrea Pure de zanahoria con picatostes integrales Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labea entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak barazki saltsan (d) Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas en salsa de verduras (d) Fruta fresca
20 Kcal 707 HC 75 Lip 24 Prot 24	21 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	22 Kcal 592 HC 79 Lip 13 Prot 42	23 Kcal 843 HC 106 Lip 25 Prot 54	24 Kcal 784 HC 116 Lip 23 Prot 33
Lekak eta azenario purea Hegalaburra tomatearekin Sojako postrea Pure de vainas con zanahoria Atun con tomate Postre de soja	Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Bertoko barazki krema ogi integrala txigortuarekin Indioilar gisatua jardinera erera Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca	Karakolilloak italiar erera Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos italiana 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 610 HC 64 Lip 20 Prot 40	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 Sojako postrea Pure de vainas con patatas Pechuga de pollo con ensalada Postre de soja	Indaba txuriak bertako kalabazarekin Bakailaoa piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Bacalao con pimientos rojos Fruta fresca	