



iraila - septiembre 2021

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
										1					2					3				
										JAIA					JAIA					JAIA				
										FIESTA					FIESTA					FIESTA				
6					7					8					9					10				
JAIA					JAIA					JAIA					9 Kcal 605 HC 80 Lip 16 Prot 37					10 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					Barazki crema 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 771 HC 114 Lip 27 Prot 24					14 Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38					15 Kcal 751 HC 73 Lip 27 Prot 57					16 Kcal 706 HC 88 Lip 20 Prot 47					17 Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30				
Barazki paela Arrautz frijituak patata frijituarekin Fruta freskoa Paella vegetal 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 labea entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta fresca					Hegazti zopa fideoekin Haragi bolak barazki saltsan Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas 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 843 HC 106 Lip 25 Prot 54					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 jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca					Karakolilloak italiar erara 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 868 HC 185 Lip 10 Prot 20					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									
Barazki paela Arroza tomatearekin Fruta freskoa Paella vegetal 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									