



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 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 714 HC 86 Lip 25 Prot 37	14 Kcal 671 HC 103 Lip 15 Prot 36	15 Kcal 751 HC 73 Lip 27 Prot 57	16 Kcal 810 HC 98 Lip 23 Prot 56	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 Indioilar bularkia piper gorriekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pavo 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 Txahal gisatua Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera 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 623 HC 67 Lip 23 Prot 44	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 1065 HC 134 Lip 44 Prot 36
Lekak eta azenario purea Txahal gisatua tomate saltsan Jogurta Pure de vainas con zanahoria Guisado de ternera con 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 Txerri txuleta labea patatekin Fruta freskoa Paella vegetal Chuleta de cerdo al horno con patatas Fruta fresca
27 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33	28 Kcal 830 HC 99 Lip 24 Prot 59	29 Kcal 624 HC 64 Lip 21 Prot 42	30 Kcal 755 HC 101 Lip 18 Prot 50	
Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo 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 Solomo adobatuta piper gorriekin Fruta freskoa Alubias blancas con calabaza local Lomo adobado con pimientos rojos (d) Fruta fresca	