



iraila - septiembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA					JAIA					JAIA					JAIA				
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA				
8					9	Kcal	812	HC	157	10	Kcal	695	HC	83	11	Kcal	937	HC	119	12	Kcal	643	HC	91
						Lip	8	Prot	33		Lip	20	Prot	49		Lip	33	Prot	41		Lip	24	Prot	20
JAIA					 Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Indioilar gisatua txanpinoiekin Jogurta Patatas a la riojana Pavo guisado con champiñones Yogur					Makarroi integralak aurora saltsan Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales con salsa aurora Merluza en salsa verde Fruta de temporada					Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
FIESTA																								
					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Zopa - Arraultz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo					Zopa - Hegazti - Jogurta Sopa - Ave - Yogur				
15	Kcal	659	HC	102	16	Kcal	774	HC	104	17	Kcal	672	HC	76	18	Kcal	843	HC	99	19	Kcal	902	HC	90
	Lip	13	Prot	38		Lip	21	Prot	45		Lip	31	Prot	26		Lip	31	Prot	45		Lip	47	Prot	33
Barraskiloak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Sasoiko fruta Caracolillos con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Barazki-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta Crema de verduras con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Garbantzuak barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Albondigak jardineran Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Fruta de temporada				
Entsalada - Haragi - Esnekia Ensalada - Carne - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Haragi - Fruta Arroz - Carne - Fruta					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo				
22	Kcal	726	HC	91	23	Kcal	742	HC	100	24	Kcal	675	HC	82	25	Kcal	669	HC	108	26	Kcal	817	HC	106
	Lip	20	Prot	43		Lip	18	Prot	48		Lip	29	Prot	24		Lip	13	Prot	34		Lip	19	Prot	60
Lekak patatekin Bakailaoa tomatearekin Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao con tomate Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada					Barazki-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Esnea Crema de verduras con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Leche					Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Hiru koloreko kiribilak tomatearekin Oilasko-izterra limoiarekin Sasoiko fruta Espirales tricolor con tomate Muslo de pollo al limon Fruta de temporada				
Arroza - Haragi - Jogurta Arroz - Carne - Yogur					Krema - Arraultz - Jogurta Crema - Huevo - Yogur					Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta					Krema - Haragi - Fruta Crema - Carne - Fruta					Entsalada - Arraina - Jogurta Ensalada - Pescado - Yogur				
29	Kcal	612	HC	80	30	Kcal	656	HC	100															
	Lip	12	Prot	47		Lip	18	Prot	25															
Dilistak bertako barazkiekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada					Azenario purea ogi txigortuarekin Oilasko fajita integrala Sasoiko fruta Pure de zanahoria con picatostes Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada																			
Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur																			