



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 Lip 8 Prot 33					10 Kcal 695 HC 83 Lip 20 Prot 49					11 Kcal 937 HC 119 Lip 33 Prot 41					12 Kcal 643 HC 91 Lip 24 Prot 20				
JAIA FIESTA					 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				
					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 Lip 13 Prot 38					16 Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45					17 Kcal 672 HC 76 Lip 31 Prot 26					18 Kcal 843 HC 99 Lip 31 Prot 45					19 Kcal 902 HC 90 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 Lip 20 Prot 43					23 Kcal 742 HC 100 Lip 18 Prot 48					24 Kcal 675 HC 82 Lip 29 Prot 24					25 Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34					26 Kcal 817 HC 106 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 Lip 12 Prot 47					30 Kcal 656 HC 100 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																			