



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	737	HC	95	10	Kcal	695	HC	83	11	Kcal	937	HC	119	12	Kcal	643	HC	91
						Lip	18	Prot	52		Lip	20	Prot	49		Lip	33	Prot	41		Lip	24	Prot	20
JAIA					Arroza tomatearekin Oilasko-izterra piper gorriekin Sasoiko fruta					Patatak errioxar erara Indioilar gisatua txanpinoiekin Jogurta					Makarro integralak aurora saltsan Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta					Kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta				
FIESTA					Arroz con tomate Muslo de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada					Patatas a la riojana Pavo guisado con champiñones Yogur					Macarrones integrales con salsa aurora Merluza en salsa verde Fruta de temporada					Crema de calabaza con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
15	Kcal	659	HC	102	16	Kcal	774	HC	104	17	Kcal	672	HC	76	18	Kcal	717	HC	97	19	Kcal	902	HC	90
	Lip	13	Prot	38		Lip	21	Prot	45		Lip	31	Prot	26		Lip	24	Prot	31		Lip	47	Prot	33
Barraskiloak tomatearekin Bakailaoa piper gorriekin Sasoiko fruta					Indaba gorriak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta					Barazki-krema ogi integral txigortuekin Arrautza frijituak patata frijituekin Jogurta					Arroza barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta					Patatak saltsa berdean Albondigak jardineran Sasoiko fruta				
Caracolillos con tomate Bacalao con pimientos rojos Fruta de temporada					Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada					Crema de verduras con picatostes integrales Huevos fritos con patatas fritas Yogur					Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera Fruta de temporada				
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					Indaba zuriak bertako barazkiekin Solomo freskoa piper gorriekin Sasoiko fruta					Barazki-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Esnea					Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta					Hiru koloreko kiribilak tomatearekin Oilasko-izterra limoiarekin Sasoiko fruta				
Vainas con patatas Bacalao con tomate Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con pimientos rojos Fruta de temporada					Crema de verduras con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Leche					Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Espirales tricolor con tomate Muslo de pollo al limon Fruta de temporada				
29	Kcal	583	HC	90	30	Kcal	656	HC	100															
	Lip	13	Prot	31		Lip	18	Prot	25															
Arroza tomatearekin Bakailaoa labean entsaladarekin Sasoiko fruta					Azenario purea ogi txigortuarekin Oilasko fajita integrala Sasoiko fruta																			
Arroz con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada					Pure de zanahoria con picatostes Fajita integral de pollo y verduras Fruta de temporada																			