



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					10					11					12				
JAIA					Dilistak bertako barazkiekin Arroza tomatearekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada					Patatak errioxar erara Indioilar gisatua txanpinoiekin Sojako postrea Patatas a la riojana Pavo guisado con champiñones Postre de soja					Makarroï integralak aurora saltsan Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Macarrones integrales con salsa aurora Merluza en salsa verde Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada				
15					16					17					18					19				
Kcal 659 HC 102 Lip 13 Prot 38					Kcal 774 HC 104 Lip 21 Prot 45					Kcal 656 HC 75 Lip 30 Prot 24					Kcal 843 HC 99 Lip 31 Prot 45					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					Bertako barazki krema ogi txigortuarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sojako postrea Crema de verduras locales con picatostes Huevos fritos con patatas fritas Postre de soja					Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Patatak saltsa berdean Albondigak jardineran (d) Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Albondigas a la jardinera (d) Fruta de temporada				
22					23					24					25					26				
Kcal 726 HC 91 Lip 20 Prot 43					Kcal 742 HC 100 Lip 18 Prot 48					Kcal 650 HC 89 Lip 24 Prot 21					Kcal 669 HC 108 Lip 13 Prot 34					Kcal 795 HC 79 Lip 27 Prot 61				
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					Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin Patata tortila entsaladarekin Sojako postrea Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata con ensalada Postre de soja					Barazki-paella Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta Paella vegetal Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada					Hirucolore pasta entsalada Oilasko-izterra limoiarekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta tricolor Muslo de pollo al limon Fruta de temporada				
29					30																			
Kcal 612 HC 80 Lip 12 Prot 47					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																			