IKAST. IPARRAGIRRE

NO HUEVO, NO MARISCO, NO PESCADO

urria - octubre 2025

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		1 Kcal 853 HC 106 Lip 30 Prot 39 **Makarroiak tomatearekin (zd)** **Txahal-xerra entsaladarekin** **Jogurta** Macarrones con tomate (dc) Filete de ternera con ensalada Yogur	**2** Kcal 630 HC 79 Lip 19 Prot 39 **Patata gisatuak** **Solomoa labean txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Patatas guisadas Lomo fresco al horno con champiñones Fruta de temporada	**3** Kcal 929 HC 93 Lip 42 Prot 48 **Garbantzuak bertako barazkiekin** **Txerri-txuleta labean entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Garbanzos con verduras locales Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 696 HC 69 Lip 26 Prot 53 **Leka azenarioarekin** **Oilasko-izterra patata frijituekin** **Sasoiko fruta** Vainas con zanahoria Muslo de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	**7** Kcal 1003 HC 98 Lip 2043 Prot 41 **Makarroiak italiar erara (zd)** **Behi-hanburgesa 100% entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones italiana (dc) Hamburguesa 100% vacuno con ensalada Fruta de temporada	**8** Kcal 646 HC 83 Lip 14 Prot 46 **Porrusalda** **Indioilar gisatua jardinera erara** **Esnea** Porrusalda Pavo guisado a la jardinera Leche	**9** Kcal 674 HC 108 Lip 12 Prot 39 **Barazki-paella** **Oilasko-bularkia piper gorriekin** **Sasoiko fruta** Paella vegetal Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada	**10** Kcal 794 HC 104 Lip 26 Prot 40 **Indaba zuriak bertako barazkiekin** **Solomo freskoa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 662 HC 82 Lip 18 Prot 46 **Patatak errioxar erara** **Indioilar gisatua barazki saltsan** **Sasoiko fruta** Patatas a la riojana Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	**14** Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 **Dilistak bertako barazkiekin** **Arroza barazkiekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras locales Arroz con verduras Fruta de temporada	**15** Kcal 801 HC 84 Lip 40 Prot 29 **Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin** **Hanburgesa piper gorriekin (d)** **Jogurta** Crema de verduras locales con picatostes integrales Hamburguesa con pimientos rojos (d) Yogur	**16** Kcal 486 HC 52 Lip 22 Prot 21 **Pasta entsalada (dc)** **Solomo ontzutua entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Ensalada de pasta (dc) Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	**17** Kcal 763 HC 108 Lip 21 Prot 41 **Haragi-paella** **Oilasko-bularkia txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Paella de carne Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada
20 Kcal 812 HC 157 Lip 8 Prot 33 **Dilistak bertako barazkiekin** **Arroza tomatearekin** **Sasoiko fruta** Lentejas con verduras locales Arroz con tomate Fruta de temporada	**21** Kcal 706 HC 80 Lip 24 Prot 46 **Patata gisatuak** **Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Patatas guisadas Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	**22** Kcal 616 HC 78 Lip 15 Prot 45 **Kalabazin krema** **Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin** **Jogurta** Crema de calabacin Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Yogur	**23** Kcal 684 HC 92 Lip 13 Prot 52 **Indaba gorriak bertako barazkiekin** **Indioilar gisatua barazki saltsan** **Sasoiko fruta** Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	**24** Kcal 956 HC 126 Lip 37 Prot 29 **Makarroiak bolognesa (zd)** **Solomo freskoa entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Macarrones bolognesa (dc) Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 566 HC 73 Lip 13 Prot 41 **Bertoko barazki krema ogi integral txigortuarekin** **Indioilar gisatua txanpinoiekin** **Sasoiko fruta** Crema de verduras locales con picatostes integrales Pavo guisado con champiñones Fruta de temporada	**28** Kcal 941 HC 91 Lip 50 Prot 26 **Lekak patatekin** **Albondigak jardineran (d)** **Sasoiko fruta** Vainas con patatas Albondigas a la jardinera (d) Fruta de temporada	**29** Kcal 959 HC 126 Lip 34 Prot 42 **Arroza tomatearekin** **Txerri-txuleta labean piper gorriekin** **Jogurta** Arroz con tomate Chuleta de cerdo al horno con pimientos rojos Yogur	**30** Kcal 852 HC 91 Lip 26 Prot 68 **Babarrun zuriak bertako kalabazarekin** **Oilasko-izterra entsaladarekin** **Sasoiko fruta** Alubias blancas con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	**31** JAIA FIESTA

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.