






iraila - septiembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIÉRCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
			1	2
			JAIA FIESTA	JAIA FIESTA
5	6	7	8 Kcal 814 HC 98 Lip 33 Prot 35	9 Kcal 847 HC 143 Lip 15 Prot 40
JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	Makarroiak italiar erara Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones italiana Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	 Dilistak arroza integralarekin Brokolia patatekin Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Brocoli con patatas Fruta fresca
			Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
12 Kcal 582 HC 68 Lip 16 Prot 43	13 Kcal 645 HC 79 Lip 20 Prot 40	14 Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	15 Kcal 879 HC 122 Lip 27 Prot 43	16 Kcal 743 HC 97 Lip 24 Prot 38
Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua jardinera erara Jogurt naturala Crema de calabaza local Pavo guisado a la jardinera Yogur natural	Patatak errioxar erara Legatza labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Babarrun zuriak bertako barazkiekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Haragi-paella Oilasko-izterra patata purearekin Fruta freskoa Paella de carne Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Garbantzuak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Arroza - Arrautz - Yogurra Arroz - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo
19 Kcal 720 HC 112 Lip 14 Prot 42	20 Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	21 Kcal 677 HC 67 Lip 26 Prot 46	22 Kcal 867 HC 100 Lip 23 Prot 53	23 Kcal 598 HC 68 Lip 18 Prot 38
Bolognesa barraskiloak Legatza labeen azenario dadoak eta kalabazinarekin Fruta freskoa Caracolillos bolognesa Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacin Fruta fresca	Dilista erregosiak Oilasko-hegalak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurt naturala Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural	 Babarrun gorriak bertako barazkiekin Hegalaburra errioxako erara Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Atun a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Solomoa labeen entsaladarekin Fruta freskoa Vainas con patatas Lomo fresco al horno con ensalada Fruta fresca
Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur
26 Kcal 696 HC 81 Lip 20 Prot 49	27 Kcal 801 HC 94 Lip 28 Prot 45	28 Kcal 803 HC 113 Lip 29 Prot 27	29 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	30 Kcal 682 HC 69 Lip 31 Prot 34
Pasta-entsalada Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Fruta freskoa Ensalada de pasta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	Garbantzuak bertako kalabazarekin Legatza saltsa berdean Jogurt naturala Garbanzos con calabaza local Merluza en salsa verde Yogur natural	Arroza tomatearekin Arrautza frijituak entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Babarrun zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa labeen entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Zerbak patatekin Txahal-hanburgesa 100% arroza integralarekin Fruta freskoa Acelgas con patatas Hamburguesa 100% ternera con arroz integral Fruta fresca
Zopa - Arrautz - Yogurra Sopa - Huevo - Yogur	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Patata - Haragi - Yogurra Patata - Carne - Yogur	Entsalada - Arraina - Yogurra Ensalada - Pescado - Yogur