



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	Kcal	829	HC	82	9	Kcal	645	HC	79	10	Kcal	684	HC	71	11	Kcal	831	HC	122	12	Kcal	780	HC	99
	Lip	35	Prot	48		Lip	20	Prot	40		Lip	30	Prot	34		Lip	22	Prot	40		Lip	25	Prot	43
Dilistak bertako barazkiekin Txahal-hanburgesa 100% piper gorriekin Jogurt naturala Lentejas con verduras locales Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Yogur natural					Patatak errioxar erara Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada					Hiru gutiziako arroza Oilasko-izterra patata purearekin Sasoiko fruta Arroz tres delicias Muslo de pollo con pure de patata Fruta de temporada					Garbantzuak bertako barazkiekin Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				
Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Entsalada - Arrautz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo				
15	Kcal	720	HC	112	16	Kcal	677	HC	67	17	Kcal	723	HC	80	18	Kcal	625	HC	74	19	Kcal	846	HC	160
	Lip	14	Prot	42		Lip	26	Prot	46		Lip	27	Prot	40		Lip	16	Prot	43		Lip	13	Prot	31
Bolognesa barraskiloak Legatza labean azenario dadoak eta kalabazinarekin Sasoiko fruta Caracolílos bolognesa Merluza al horno con dados de zanahoria y calabacín Fruta de temporada					 CO ₂ Bertako barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurt naturala Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural					Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada					 CO ₂ Lekak patatekin Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Vainas con patatas Bacalao a la riojana Fruta de temporada					 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Barazki-paella Sasoiko fruta Alubias blancas con calabaza local Paella vegetal Fruta de temporada				
Barazki - Arrautz - Jogurta Verdura - Huevo - Yogur					Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta					Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Pasta - Arraina - Jogurta Pasta - Pescado - Yogur				
22	Kcal	696	HC	81	23	Kcal	783	HC	92	24	Kcal	786	HC	133	25	Kcal	570	HC	69	26	Kcal	612	HC	80
	Lip	20	Prot	49		Lip	28	Prot	43		Lip	21	Prot	22		Lip	15	Prot	43		Lip	12	Prot	47
Pasta-entsalada Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Ensalada de pasta Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta de temporada					Garbantzuak bertako kalabazarekin Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada					 CO ₂ Arroza tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Zerbak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Esnekia Acelgas con patatas Pavo guisado a la jardinera Lacteo					Dilistak bertako barazkiekin Abadira labean entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada				
Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Entsalada - Arraina - Fruta Ensalada - Pescado - Fruta					Patata - Haragi - Jogurta Patata - Carne - Yogur				
29	Kcal	803	HC	67	30	Kcal	767	HC	100															
	Lip	41	Prot	42		Lip	22	Prot	46															
Hegazti-zopa fideoekin Txerri-txuleta labean entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con fideos Chuleta de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada					Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean okin patatekin Sasoiko fruta Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con panadera Fruta de temporada																			
Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur																			