






# iraila - septiembre 2024

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
<b>2</b>	Kcal	859	HC	69	<b>3</b>	Kcal	653	HC	82	<b>4</b>	Kcal	810	HC	105	<b>5</b>	Kcal	848	HC	113	<b>6</b>	Kcal	665	HC	71
	Lip	43	Prot	53		Lip	23	Prot	32		Lip	31	Prot	31		Lip	28	Prot	40		Lip	20	Prot	47
<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Oilasko-izterra errea piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con pimientos rojos Fruta de temporada				<b>Porrusalda</b> <b>Izokina meniere erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Porrusalda Salmon meniere Fruta de temporada				<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada				<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Macarrones con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible				<b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-gisatua jardinerera erara</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinerera Fruta de temporada								
<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo				<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur				<b>Krema - Arrautz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta				<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur								
<b>9</b>	Kcal	896	HC	96	<b>10</b>	Kcal	682	HC	85	<b>11</b>	Kcal	689	HC	77	<b>12</b>	Kcal	772	HC	95	<b>13</b>	Kcal	989	HC	132
	Lip	42	Prot	33		Lip	32	Prot	15		Lip	21	Prot	50		Lip	25	Prot	48		Lip	38	Prot	37
<b>Garbantzuak kalabazarekin (kh)</b> <b>Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza (cm) Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				<b>Barazki-krema lekaleekin (kh)</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras y legumbre (cm) San jacob con ensalada Fruta de temporada				<b>Marmitakoa</b> <b>Oilasko-bularkia txanpinoiekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Marmitako Pechuga de pollo con champiñones (cm) Fruta de temporada				<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Arrain freskoa marinela saltsan (kh)</b> <b>Gazta txikia</b> Cocido de alubias rojas Pescado fresco en salsa marinera Quesitos				<b>Haragi-paella (kh)</b> <b>Behi-hanburgesa 100% piper gorriekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Paella de carne (cm) Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos (cm) Fruta de temporada								
<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo				<b>Arroza - Haragi - Jogurta</b> Arroz - Carne - Yogur				<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur				<b>Zopa - Arrautz - Fruta</b> Sopa - Huevo - Fruta				<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur								
<b>16</b>	Kcal	830	HC	80	<b>17</b>	Kcal	838	HC	94	<b>18</b>	Kcal	839	HC	85	<b>19</b>	Kcal	724	HC	138	<b>20</b>	Kcal	736	HC	79
	Lip	42	Prot	29		Lip	31	Prot	48		Lip	43	Prot	30		Lip	5	Prot	31		Lip	30	Prot	39
<b>Lekak patatekin</b> <b>Albondigak jardineran (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Vainas con patatas Albondigas de ave a la jardinerera (cm) Fruta de temporada				<b>Babarrun zuri erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas estofadas Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada				<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				 <b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Barazki-paella (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Paella vegetal (cm) Fruta de temporada				<b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)</b> <b>Aihoria</b> Crema de puerros y espinacas Filete de ternera empanado con ensalada (cm) Natillas								
<b>Pasta - Arrautz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur				<b>Krema - Hegazti - Fruta</b> Crema - Ave - Fruta				<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur				<b>Krema - Arrautz - Esnekia</b> Crema - Huevo - Lácteo				<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta								
<b>23</b>	Kcal	696	HC	80	<b>24</b>	Kcal	783	HC	92	<b>25</b>	Kcal	927	HC	122	<b>26</b>	Kcal	768	HC	89	<b>27</b>	Kcal	767	HC	92
	Lip	23	Prot	41		Lip	28	Prot	43		Lip	36	Prot	28		Lip	26	Prot	47		Lip	23	Prot	48
<b>Barazki-menestra (kh)</b> <b>Solomo ontzutua patata frijituekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras (cm) Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada				<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Sasoiko fruta</b> Garbanzos con calabaza local Salmon en salsa verde Fruta de temporada				<b>Makarroi integralak bolognesa (kh)</b> <b>Patata tortila labean entsaladarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales bolognesa (cm) Tortilla de patata al horno con ensalada (cm) Fruta de temporada				<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Txahal-gisatua azenario eta txanpinoiekin (kh)</b> <b>Esnea</b> Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon (cm) Leche				<b>Dilistak barazkiekin (kh)</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras (cm) Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada								
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Entsalada - Hegazti - Jogurta</b> Ensalada - Ave - Yogur				<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur				<b>Barazki - Arrautz - Fruta</b> Verdura - Huevo - Fruta				<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur								
<b>30</b>	Kcal	874	HC	102																				
	Lip	36	Prot	38																				
<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa tomate saltsarekin (kh)</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Hamburguesa de vacuno y cerdo con salsa de tomate (cm) Fruta de temporada																								
<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur																								

 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

 Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



Gure menu guztiak astero biltzen dituzte produktu ekologikoak, bidezko merkataritzakoak eta kalitate hobetua dutenak (Eusko label, etab.)

Todos nuestros menús incluyen semanalmente productos ecológicos, de comercio justo y con etiqueta de calidad mejorada (Eusko label, etc)

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutricionalaren kalkulua, menuan eskainitako 40gr-ko ogia barne.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

