



# iraila - septiembre 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>2</b> Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41  <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Hegaluze medailoia errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46  <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	<b>4</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46  <b>Garbantzuzko erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>5</b> Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28  <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>6</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur <b>9</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26  <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta <b>10</b> Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45  <b>Arrozeko entsalada</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur <b>11</b> Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47  <b>Patata gisatuak</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur <b>12</b> Kcal 676 HC 70 Lip 32 Prot 30  <b>Fideo zopa</b> <b>Atun tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Edateko yogurra</b> Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur bebible	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>13</b> Kcal 841 HC 90 Lip 25 Prot 66  <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias blancas con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur <b>16</b> Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34  <b>Barazki menestra</b> <b>Odoloste errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo <b>17</b> Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46  <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo adobatuta entsaladarekin</b> <b>Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>Krema - Arraina - Yogurra</b> Crema - Pescado - Yogur <b>18</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23  <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta <b>19</b> Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55  <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko izterra txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>Entsalada - Arraultz - Yogurra</b> Ensalada - Huevo - Yogur <b>20</b> Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42  <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Bakailaoa erromatar erara entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur <b>23</b> Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19  <b>Barazki paella</b> <b>Enpanadilak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	<b>Entsalada - Arraultz - Fruta</b> Ensalada - Huevo - Fruta <b>24</b> Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25  <b>Barazki krema</b> <b>Arrautz frijituak patata frijituarekin</b> <b>Jogurra</b> Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	<b>Barazki - Arraina - Yogurra</b> Verdura - Pescado - Yogur <b>25</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39  <b>Indaba gorriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza marinela saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>Arroza - Arraina - Yogurra</b> Arroz - Pescado - Yogur <b>26</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42  <b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur <b>27</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49  <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
<b>Zopa - Haragi - Yogurra</b> Sopa - Carne - Yogur <b>30</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42  <b>Dilista erregosiak</b> <b>Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	<b>Patata - Arraina - Fruta</b> Patata - Pescado - Fruta (Empty cell)	<b>Krema - Hegazti - Yogurra</b> Crema - Ave - Yogur (Empty cell)	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur (Empty cell)	<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo (Empty cell)
<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo (Empty cell)				