



iraila - septiembre 2017

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				1
				JAIA FIESTA
4 Kcal 711 HC 90 Lip 24 Prot 36	5 Kcal 763 HC 71 Lip 38 Prot 36	6 Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54	7 Kcal 830 HC 99 Lip 24 Prot 59	8 Kcal 774 HC 86 Lip 33 Prot 33
Patatak errioxar erara Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Barazki krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Jogurta Crema de verduras Hamburguesa 100% ternera con ensalada Yogur	Garbantzuak barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Frankfurt tomate saltsan Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Quesito la vaca que rie con membrillo
Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Patata - Arrautz - Fruta Patata - Huevo - Fruta	Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta
11 Kcal 763 HC 100 Lip 22 Prot 46	12 Kcal 998 HC 123 Lip 44 Prot 32	13 Kcal 928 HC 95 Lip 42 Prot 47	14 Kcal 802 HC 103 Lip 35 Prot 23	15 Kcal 677 HC 86 Lip 21 Prot 39
Dilistak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta fresca	Paella mixtoa Hanburguesa patata frijituarekin Fruta freskoa Paella mixta Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	Indaba gorriak barazkiekin Salmonada amuarraina freskua labean entsaladarekin Fruta ur-zukuetan Alubias rojas con verduras Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada Fruta en almibar	Patata gisatuak Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Txahal biribilkia piper gorriekin Edateko yogurra Crema de puerros y espinacas con picatostes Redondo de ternera con pimientos rojos Yogur bebible
Krema - Haragi - Esnekia Crema - Carne - Lácteo	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Zopa - Haragi - Fruta Sopa - Carne - Fruta	Entsalada - Hegazti - Yogurra Ensalada - Ave - Yogur	Arroza - Arrautz - Fruta Arroz - Huevo - Fruta
18 Kcal 819 HC 59 Lip 51 Prot 31	19 Kcal 818 HC 93 Lip 33 Prot 41	20 Kcal 723 HC 73 Lip 29 Prot 44	21 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	22 Kcal 681 HC 85 Lip 22 Prot 39
Kanpera entsalada Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Ensalada campera Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak Arrautz frijituak patata frijituarekin Jogurta Lentejas estofadas Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Hegazti zopa fideoekin Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Kui krema Bakailao erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Izozkia Crema de calabaza Bacalao a la romana con zanahoria y champiñon Helado
Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Fruta Crema - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Patata - Haragi - Fruta Patata - Carne - Fruta
25 Kcal 715 HC 91 Lip 34 Prot 20	26 Kcal 918 HC 121 Lip 30 Prot 47	27 Kcal 806 HC 95 Lip 23 Prot 59	28 Kcal 671 HC 92 Lip 25 Prot 22	29 Kcal 810 HC 97 Lip 29 Prot 44
Barazki menestra Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Jogurta Menestra de verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur	Espagetiak bolognesa erara Solomo adobatuta txips patatekin Fruta freskoa Espaguetis bolognesa Lomo adobado con patatas chips Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak Txahal gisatua jardinera erara Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Guisado de ternera a la jardinera Fruta fresca	Barazki krema Patata tortila entsaladarekin Budina Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Flan	Garbantzuak kuiarekin Legatz arrautzaztatua mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca
Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Patata - Hegazti - Yogurra Patata - Ave - Yogur