



## iraila - septiembre 2017

ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIERCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>																								
JAIA																								
FIESTA																								
<b>*4</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>*5</b> Kcal 985 HC 100 Lip 48 Prot 43	<b>*6</b> Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26	<b>*7</b> Kcal 856 HC 92 Lip 36 Prot 41	<b>8</b> Kcal 836 HC 133 Lip 25 Prot 26	<b>*4</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>*5</b> Kcal 985 HC 100 Lip 48 Prot 43	<b>*6</b> Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26	<b>*7</b> Kcal 856 HC 92 Lip 36 Prot 41	<b>8</b> Kcal 836 HC 133 Lip 25 Prot 26	<b>*4</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>*5</b> Kcal 985 HC 100 Lip 48 Prot 43	<b>*6</b> Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26	<b>*7</b> Kcal 856 HC 92 Lip 36 Prot 41	<b>8</b> Kcal 836 HC 133 Lip 25 Prot 26	<b>*4</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>*5</b> Kcal 985 HC 100 Lip 48 Prot 43	<b>*6</b> Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26	<b>*7</b> Kcal 856 HC 92 Lip 36 Prot 41	<b>8</b> Kcal 836 HC 133 Lip 25 Prot 26	<b>*4</b> Kcal 718 HC 87 Lip 24 Prot 41	<b>*5</b> Kcal 985 HC 100 Lip 48 Prot 43	<b>*6</b> Kcal 726 HC 77 Lip 36 Prot 26	<b>*7</b> Kcal 856 HC 92 Lip 36 Prot 41	<b>8</b> Kcal 836 HC 133 Lip 25 Prot 26
Patatak errioxar erara Txahal eskaloepa jardinerara Fruta freskoa Patatas a la riojana Escalope de ternera a la jardinerara Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Saltxitxak tomatearekin Izozkia Lentejas con verduras Salchichas con salsa de tomate Helado	Porrusalda krema Hamburguesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Crema de purrusalda Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Indaba gorriak barazkiekin Arrain arrautzatzatua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" eta irasagarra Alubias rojas con verduras Pescado rebozado con mahonesa Quesito la vaca que rie con membrillo	Arroza tomatearekin Patata tortila ketchuprekin Jogurta Arroz con tomate Tortilla de patata con ketchup Yogur	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Arraina - Esnekia Patata - Pescado - Lácteo	Barazki - Hegazti - Fruta Verdura - Ave - Fruta	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	<b>11</b> Kcal 851 HC 118 Lip 32 Prot 32	<b>12</b> Kcal 581 HC 68 Lip 15 Prot 45	<b>13</b> Kcal 733 HC 93 Lip 27 Prot 33	<b>14</b> Kcal 692 HC 79 Lip 25 Prot 39	<b>15</b> Kcal 696 HC 89 Lip 23 Prot 37	<b>11</b> Kcal 851 HC 118 Lip 32 Prot 32	<b>12</b> Kcal 581 HC 68 Lip 15 Prot 45	<b>13</b> Kcal 733 HC 93 Lip 27 Prot 33	<b>14</b> Kcal 692 HC 79 Lip 25 Prot 39	<b>15</b> Kcal 696 HC 89 Lip 23 Prot 37	<b>11</b> Kcal 851 HC 118 Lip 32 Prot 32	<b>12</b> Kcal 581 HC 68 Lip 15 Prot 45	<b>13</b> Kcal 733 HC 93 Lip 27 Prot 33	<b>14</b> Kcal 692 HC 79 Lip 25 Prot 39	<b>15</b> Kcal 696 HC 89 Lip 23 Prot 37
Dilistak barazkiekin Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua txanpiñoiekin Jogurta Vainas con patatas Pavo guisado con champiñones Yogur	Espagetiak karbonara erara Espinaka tortila Fruta freskoa Espaguetis carbonara Tortilla de espinacas Fruta fresca	Barazki krema Solomo adobatuta entsaladarekin Aihoria Crema de verduras Lomo adobado con ensalada Natillas	Garbantzuak kuiarekin Legatza mahonesarekin Fruta freskoa Garbanzos con calabaza Merluza con mahonesa Fruta fresca	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta	Krema - Arraultz - Esnekia Crema - Huevo - Lácteo	<b>18</b> Kcal 901 HC 82 Lip 53 Prot 27	<b>19</b> Kcal 835 HC 116 Lip 28 Prot 33	<b>20</b> Kcal 902 HC 126 Lip 33 Prot 27	<b>21</b> Kcal 843 HC 95 Lip 23 Prot 67	<b>22</b> Kcal 642 HC 80 Lip 18 Prot 43	<b>18</b> Kcal 901 HC 82 Lip 53 Prot 27	<b>19</b> Kcal 835 HC 116 Lip 28 Prot 33	<b>20</b> Kcal 902 HC 126 Lip 33 Prot 27	<b>21</b> Kcal 843 HC 95 Lip 23 Prot 67	<b>22</b> Kcal 642 HC 80 Lip 18 Prot 43	<b>18</b> Kcal 901 HC 82 Lip 53 Prot 27	<b>19</b> Kcal 835 HC 116 Lip 28 Prot 33	<b>20</b> Kcal 902 HC 126 Lip 33 Prot 27	<b>21</b> Kcal 843 HC 95 Lip 23 Prot 67	<b>22</b> Kcal 642 HC 80 Lip 18 Prot 43
Azenario eta patata krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak txips patatekin Fruta ur-zukuetan Crema de patata y zanahoria Salchichas frescas de ave cocidas con patatas chips Fruta en almibar	Haragi paella Arrain arrautzestatua limoiarekin Fruta freskoa Paella de carne Pescado rebozado con limon Fruta fresca	Makarroiak bolognesa erara Oilasko kroketak entsaladarekin Jogurta Macarrones bolognesa Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Indaba gorriak barazkiekin Oilasko izterra patata frijituekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras Muslo de pollo con patatas Fruta fresca	Kui krema Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Fruta freskoa Crema de calabaza Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Hegazti - Esnekia Verdura - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Fruta Crema - Pescado - Fruta	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Arroza - Haragi - Esnekia Arroz - Carne - Lácteo	<b>25</b> Kcal 868 HC 97 Lip 37 Prot 41	<b>26</b> Kcal 672 HC 83 Lip 27 Prot 27	<b>27</b> Kcal 788 HC 133 Lip 13 Prot 39	<b>28</b> Kcal 786 HC 105 Lip 32 Prot 23	<b>29</b> Kcal 958 HC 121 Lip 34 Prot 44	<b>25</b> Kcal 868 HC 97 Lip 37 Prot 41	<b>26</b> Kcal 672 HC 83 Lip 27 Prot 27	<b>27</b> Kcal 788 HC 133 Lip 13 Prot 39	<b>28</b> Kcal 786 HC 105 Lip 32 Prot 23	<b>29</b> Kcal 958 HC 121 Lip 34 Prot 44	<b>25</b> Kcal 868 HC 97 Lip 37 Prot 41	<b>26</b> Kcal 672 HC 83 Lip 27 Prot 27	<b>27</b> Kcal 788 HC 133 Lip 13 Prot 39	<b>28</b> Kcal 786 HC 105 Lip 32 Prot 23	<b>29</b> Kcal 958 HC 121 Lip 34 Prot 44
Dilistak barazkiekin Hamburguesa txanpiñoiekin Fruta freskoa Lentejas con verduras Hamburguesa con champiñones Fruta fresca	Hegazti zopa fideoekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Arroza tomatearekin Solomo adobatuta jardinerara erara Fruta ur-zukuetan Arroz con tomate Lomo adobado a la jardinerara Fruta en almibar	Patatak errioxar erara San jakoboa Edateko yogurra Patatas a la riojana San jacobo Yogur bebible	Makarroiak tomate eta gaztarekin Arrain freskoa entsaladarekin Izozkia Macarrones con tomate y queso Pescado fresco con ensalada Helado	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Fruta Verdura - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Fruta Sopa - Ave - Fruta															

\* Hay Guardería / haurtzaindegia dago

Gorrendatuako afaria  
Cena recomendadaKardiobaskutarra hobetzeko  
menua  
Menú de mejora cardiovascularKarbono inatatz baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbonoMenu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basalProduktu ekologikoekin menua  
Menú con productos ecológicosBertako produktuekin egindako  
menua  
Menú con productos localesOHARRA Menuekin batera datoren etikadurari buruzko informazioa,  
12 urteko umeen ratio eta nutrizio-beharak kontuan izanda kalkulatu  
dago, menuen estimatuko 40 gramoko ogi ratio egunean berriz.NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,  
está calculada teniendo en cuenta el requerido y recomendadas  
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo un 40 g. de pan  
ofrecidos con el menú.TXOMIN AGIRRE  
IKASTOI