



# iraila - septiembre 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
				<b>1</b>
				JAIA  FIESTA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA	JAIA  FIESTA
<b>11</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>12</b> Kcal 728 HC 83 Lip 29 Prot 38	<b>13</b> Kcal 633 HC 79 Lip 15 Prot 47	<b>14</b> Kcal 763 HC 108 Lip 24 Prot 33	<b>15</b> Kcal 845 HC 77 Lip 46 Prot 31
Dilistak bertako barazkiekin <b>Barazki-paella</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	<b>Pasta-entsalada</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Fruta de temporada	<b>Porru- eta ziazerba-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Oilasko-bularkia hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Esnekia</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Lacteo	<b>Babarrun zuriak bertako kalabazarekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Haragi bolak piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Sopa de ave con fideos Albondigas con pimientos rojos Fruta de temporada
<b>18</b> Kcal 720 HC 76 Lip 26 Prot 39	<b>19</b> Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	<b>20</b> Kcal 746 HC 79 Lip 23 Prot 28	<b>21</b> Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56	<b>22</b> Kcal 792 HC 97 Lip 27 Prot 44
<b>Barazki-menestra</b> <b>Txerri-giarra labean jardinera erara</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Menestra de verduras Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin</b> <b>Arrautza frijituak patata frijituekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Caracolillos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegaluze-medailoia errioxako erara</b> <b>Esnekia</b> Crema de verduras locales Medallon de bonito a la riojana Lacteo	<b>Arroza integrala bertoko barazkiekin</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz integral con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Legatza arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Cocido de alubias rojas Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>25</b> Kcal 740 HC 80 Lip 29 Prot 41	<b>26</b> Kcal 818 HC 108 Lip 32 Prot 28	<b>27</b> Kcal 797 HC 100 Lip 25 Prot 47	<b>28</b> Kcal 677 HC 82 Lip 21 Prot 43	<b>29</b> Kcal 798 HC 124 Lip 21 Prot 32
<b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Lentejas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin</b> <b>Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Brocoli con patatas Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada	<b>Garbantz erregosiak</b> <b>Legatza arrautzatzatua kalabazinarekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con calabacin Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema ogi integral txigortuekin</b> <b>Indioilar gisatua patata frijituekin</b> <b>Esnekia</b> Crema de calabaza local con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Lacteo	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Bakailoa labean piper gorriekin</b> <b>Fruta sasoikoa</b> Arroz con tomate Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.