



iraila - septiembre 2025

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
1					2					3					4					5				
JAIA					JAIA																			
FIESTA					FIESTA																			
8					9					10					11					12				
Kcal 872 HC 129 Lip 33 Prot 26					Kcal 672 HC 62 Lip 31 Prot 39					Kcal 828 HC 91 Lip 36 Prot 39					Kcal 650 HC 71 Lip 22 Prot 44					Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32				
					 Paella Legatza saltsa berdean Sasoiko fruta Paella Merluza en salsa verde Fruta de temporada					 Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					 Porru eta ziazerba-krema Txahal-gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Enpanada Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Empanada Fruta de temporada				
					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Pasta - Arrautz - Esnekia Pasta - Huevo - Lácteo					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur				
15					16					17					18					19				
Kcal 774 HC 78 Lip 37 Prot 30					Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28					Kcal 628 HC 74 Lip 24 Prot 32					Kcal 851 HC 110 Lip 23 Prot 56					Kcal 800 HC 100 Lip 26 Prot 46				
 Barazki-menestra Behi- eta txerri-hanburgesa jardineria erara Sasoiko fruta Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno y cerdo a la jardinera Fruta de temporada					 Barraskiloak tomatearekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Caracollitos con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada					 Bertako barazki-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Esnekia Crema de verduras locales Abadejo a la romana con ensalada Lacteo					 Arroza bertoko barazkiekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con verduras locales Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorrien lapikokoa Izokina errioxar erara Sasoiko fruta Cocido de alubias rojas Salmon a la riojana Fruta de temporada				
Arroz - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo					Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Pasta - Arrautz - Fruta Pasta - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo				
22					23					24					25					26				
Kcal 750 HC 80 Lip 29 Prot 43					Kcal 739 HC 83 Lip 29 Prot 38					Kcal 878 HC 100 Lip 33 Prot 48					Kcal 757 HC 108 Lip 21 Prot 36					Kcal 790 HC 121 Lip 21 Prot 34				
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema Solomo adobatua patata frijituekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada					 Garbantzu erregosiak Legatza arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada					Brokolia patatekin Oilasko fajita integrala barazkiekin Esnekia Brocoli con patatas Fajita integral de pollo y verduras Lacteo					Haragi paella Izokina meniere erara Sasoiko fruta Paella de carne Salmon meniere Fruta de temporada				
Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Zopa - Arrautz - Jogurta Sopa - Huevo - Yogur					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur					Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta					Entsalada - Haragi - Jogurta Ensalada - Carne - Yogur				
29					30																			
Kcal 687 HC 79 Lip 24 Prot 44					Kcal 714 HC 86 Lip 25 Prot 37																			
Pasta tomatearekin Solomo freskoa hiru koloretako barazkiekin Sasoiko fruta Pasta con tomate Lomo fresco con hortalizas tricolor Fruta de temporada					 Dilistak bertako barazkiekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada																			
Zopa - Arraina - Jogurta Sopa - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Esnekia Crema - Ave - Lácteo																			

