



iraila - septiembre 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2	3	4	5	6
JAIA	JAIA	JAIA	JAIA	JAIA
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
9	10 Kcal 753 HC 108 Lip 18 Prot 45	11 Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47	12 Kcal 668 HC 67 Lip 32 Prot 30	13 Kcal 711 HC 89 Lip 19 Prot 49
JAIA	Arrozezko entsalada Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Ensalada de arroz Bacalao meniere Fruta fresca	Patata gisatuak Txahal gisatua barazki saltsan Fruta freskoa Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Fideo zopa Atun tortilla frantsesa entsaladarekin Etxeko jogurta Sopa de fideo Tortilla francesa de atun con ensalada Yogur casero	Indaba zuriak bertako barazkiekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
FIESTA	Zopa - Hegazti - Esnekia Sopa - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Arraultz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur
16 Kcal 725 HC 138 Lip 12 Prot 18	17 Kcal 727 HC 76 Lip 29 Prot 46	18 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	19 Kcal 671 HC 73 Lip 19 Prot 55	20 Kcal 774 HC 106 Lip 25 Prot 34
Barazki menestra Arroza tomatearekin Fruta freskoa Menestra de verduras Arroz con tomate Fruta fresca	Patatak errioxar erara Solomo adobatuta entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra txanpiñoekin Fruta freskoa Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Arrain freskoa entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Pescado fresco con ensalada Fruta fresca
Pasta - Arraina - Yogurra Pasta - Pescado - Yogur	Entsalada - Arraultz - Fruta Ensalada - Huevo - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
23 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19	24 Kcal 659 HC 75 Lip 30 Prot 24	25 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	26 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	27 Kcal 748 HC 100 Lip 17 Prot 53
Barazki paela Enpanadilak entsaladarekin Fruta freskoa Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	Barazki krema Arrautz frijituak patata frijituekin Edateko yogurra Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur bebible	Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza marinela saltsan Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Garbantuak bertako kuiarekin Indioilar gisatua jardinera erara Fruta freskoa Garbanzos con calabaza local Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
Zopa - Haragi - Yogurra Sopa - Carne - Yogur	Patata - Arraina - Fruta Patata - Pescado - Fruta	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Barazki - Arraultz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Esnekia Sopa - Pescado - Lácteo
30 Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42				
Dilista erregosiak Oilasko saltxitxak freskuak entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularerako menua
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

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

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.