



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 736 HC 70 Lip 37 Prot 34	8 Kcal 787 HC 102 Lip 24 Prot 43	9 Kcal 820 HC 80 Lip 30 Prot 61	10 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	11 Kcal 803 HC 91 Lip 33 Prot 33
Bertako barazki krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Edateko jogurra Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Yogur bebible	Patatak errioxar erara Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Lekak patatekin Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
14 Kcal 871 HC 109 Lip 32 Prot 37	15 Kcal 831 HC 103 Lip 37 Prot 23	16 Kcal 962 HC 89 Lip 48 Prot 47	17 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44	18 Kcal 863 HC 117 Lip 31 Prot 35
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak serrano urdaiazpikoarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con jamon serrano Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Izoikia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Croquetas de jamon con ensalada Helado	Indaba gorriak bertako barazkiekin Salmonada amuarraina freskua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con mahonesa Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Txahal 100% hanburguesa piperrak gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
21 Kcal 801 HC 71 Lip 44 Prot 30	22 Kcal 783 HC 99 Lip 24 Prot 48	23 Kcal 671 HC 76 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 719 HC 64 Lip 35 Prot 35	25 Kcal 748 HC 110 Lip 23 Prot 34
Hegazti zopa fideoekin Albondigak barazki saltsan Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Fruta fresca	Bertako kui krema Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	Kanpera entsalada Oilasko hegalak txanpiñoiekin Fruta freskoa Ensalada campera Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
28 Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	29 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	30 Kcal 849 HC 95 Lip 27 Prot 59		
Bertako barazki krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Espagetiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak Txahal gisatua patata frijituarekin Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Guisado de ternera con patatas fritas Fruta fresca		
Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur		



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 634 HC 84 Lip 22 Prot 23	8 Kcal 787 HC 102 Lip 24 Prot 43	9 Kcal 711 HC 90 Lip 27 Prot 28	10 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	11 Kcal 736 HC 67 Lip 33 Prot 40
Bertako barazki krema Xerra begetala erromatar erara txips patatekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Filete vegetal a la romana con patatas chip Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Edateko jogurra Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Yogur bebible	Patata gisatuak (gg) Tofu saltsan entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas (gg) Tofu en salsa con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Lekak patatekin Arrautzak egosiak tomate saltsan Jogurta Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur
Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Barazki - Arrautz - Yogurra Verdura - Huevo - Yogur	Entsalada - Barazki - Esnekia Ensalada - Verdura - Lácteo	Arroza - Prot. Vegetala - Fruta Arroz - Prot. Vegetal - Fruta
14 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	15 Kcal 799 HC 137 Lip 19 Prot 26	16 Kcal 938 HC 78 Lip 50 Prot 50	17 Kcal 781 HC 76 Lip 35 Prot 42	18 Kcal 763 HC 113 Lip 21 Prot 34
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Makarroiak tomatearekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Macarrones con tomate Helado	Indaba gorriak bertako barazkiekin Salmonada amuarraina freskua mahonesarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con mahonesa Quesitos la vaca que rie	Patatak saltsa berdean Arrautzak egosiak tomate saltsan Fruta freskoa Patatas en salsa verde Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Barazki paela Tofu saltsan txanpiñoiekin Jogurta Paella vegetal Tofu en salsa con champiñon Yogur
Pasta - Barazki - Yogurra Pasta - Verdura - Yogur	Krema - Prot. Vegetala - Esnekia Crema - Prot. Vegetal - Lácteo	Barazki - Arrautz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Zopa - Barazki - Yogurra Sopa - Verdura - Yogur	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta
21 Kcal 785 HC 118 Lip 25 Prot 27	22 Kcal 799 HC 120 Lip 21 Prot 32	23 Kcal 674 HC 90 Lip 24 Prot 24	24 Kcal 751 HC 102 Lip 24 Prot 36	25 Kcal 748 HC 110 Lip 23 Prot 34
Makarroiak tomatearekin Paisana tortila entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Tortilla paisana con ensalada Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Bertako kui krema Xerra begetala erromatar erara txips patatekin Edateko jogurra Crema de calabaza local Filete vegetal a la romana con patatas chip Yogur bebible	Kanpera entsalada Indaba gorriak bertako barazkiekin Fruta freskoa Ensalada campera Alubias rojas con verduras locales Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Pasta - Barazki - Fruta Pasta - Verdura - Fruta	Entsalada - Barazki - Fruta Ensalada - Verdura - Fruta	Barazki - Prot. Vegetala - Esnekia Verdura - Prot. Vegetal - Lácteo	Zopa - Barazki - Fruta Sopa - Verdura - Fruta
28 Kcal 680 HC 84 Lip 34 Prot 20	29 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	30 Kcal 726 HC 128 Lip 12 Prot 31		
Bertako barazki krema Hegalaburrezko empanadilla entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Quesitos la vaca que rie	Espagetiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Azalorea patatekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta fresca		
Entsalada - Prot. Vegetala - Fruta Ensalada - Prot. Vegetal - Fruta	Zopa - Arrautz - Esnekia Sopa - Huevo - Lácteo	Patata - Barazki - Yogurra Patata - Verdura - Yogur		

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada
 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal


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.


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.



iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU
7 Kcal 736 HC 70 Lip 37 Prot 34	8 Kcal 787 HC 102 Lip 24 Prot 43	9 Kcal 730 HC 75 Lip 25 Prot 55	10 Kcal 743 HC 111 Lip 14 Prot 47	11 Kcal 733 HC 77 Lip 32 Prot 31
Bertako barazki krema Txahal-hanburguesa entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Txitxirioak bertako barazkiekin Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoiekin Edateko jogurra Garbanzos con verduras locales Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Yogur bebible	Porrusalda Oilasko izterra entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Macarrones con tomate Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Lekak patatekin Oilasko hegala piper gorriekin Fruta freskoa Vainas con patatas Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca
Zopa - Arraina - Yogurra Sopa - Pescado - Yogur	Barazki - Haragi - Fruta Verdura - Carne - Fruta	Entsalada - Arrautz - Esnekia Ensalada - Huevo - Lácteo	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur
14 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	15 Kcal 804 HC 103 Lip 35 Prot 21	16 Kcal 962 HC 89 Lip 48 Prot 47	17 Kcal 669 HC 73 Lip 23 Prot 44	18 Kcal 863 HC 117 Lip 31 Prot 35
Dilistak bertako barazkiekin Arrautz frijituak patata frijituekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi integrala txigortuarekin Oilasko krocketak entsaladarekin Izozkia Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Helado	Indaba gorriak bertako barazkiekin Salmonada amuarraina freskua mahonesarekin Fruta freskoa Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con mahonesa Fruta fresca	Patatak saltsa berdean Oilasko petxuga entsaladarekin Fruta freskoa Patatas en salsa verde Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Barazki paela Txahal 100% hanburguesa piperrak gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo	Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta	Zopa - Hegazti - Yogurra Sopa - Ave - Yogur	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur	Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur
21 Kcal 707 HC 68 Lip 21 Prot 62	22 Kcal 799 HC 120 Lip 21 Prot 32	23 Kcal 671 HC 76 Lip 26 Prot 36	24 Kcal 719 HC 64 Lip 35 Prot 35	25 Kcal 748 HC 110 Lip 23 Prot 34
Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra jardinerara Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a la jardinerara Fruta fresca	Dilistak bertako barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Bertako kui krema Txahal xerra ogi arrailtan pasatuta entsaladarekin Fruta freskoa Crema de calabaza local Filete de ternera empanado con ensalada Fruta fresca	Kanpera entsalada Oilasko hegala txanpiñoiekin Fruta freskoa Ensalada campera Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	Arroza tomatearekin Legatz arrautzaztatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie" Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
Barazki - Arraina - Yogurra Verdura - Pescado - Yogur	Krema - Hegazti - Yogurra Crema - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Esnekia Arroz - Pescado - Lácteo	Krema - Arrautz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Entsalada - Haragi - Fruta Ensalada - Carne - Fruta
28 Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	29 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	30 Kcal 822 HC 97 Lip 25 Prot 56		
Bertako barazki krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Espagetiak tomatearekin Patata tortila entsaladarekin Fruta freskoa Espaguetis con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Txahal gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas con verduras locales Guisado de ternera con patatas fritas Fruta fresca		
Arroza - Hegazti - Yogurra Arroz - Ave - Yogur	Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo	Entsalada - Arrautz - Yogurra Ensalada - Huevo - Yogur		

 Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

 Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

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.

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.