



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerara</b> <b>erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerera Helado	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegala txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinerara</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerera Fruta fresca	<b>Espiralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	<b>24</b> Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
<b>Brokoli patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko empanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
<b>Haragizko paella</b> <b>Legatza labean mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Palometa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 613 HC 73 Lip 14 Prot 45	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 688 HC 82 Lip 27 Prot 27	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinerara erara Sojako postrea Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Postre de soja	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porrú esta espinaka krema Oilasko hegalak txanpiñoiekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Jamon york nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 1023 HC 121 Lip 43 Prot 36	<b>16</b> Kcal 717 HC 84 Lip 24 Prot 44	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 790 HC 100 Lip 25 Prot 42
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinerara erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta fresca	Makarroiak italiar erara (zd) Legatza saltsan Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Merluza en salsa Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Postre de soja
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 636 HC 97 Lip 17 Prot 24	<b>23</b> Kcal 946 HC 74 Lip 57 Prot 35	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 748 HC 110 Lip 13 Prot 50
Brokolia patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak - Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Odolostea tomate saltsan Sojako postrea Crema de calabaza local Morcilla con salsa de tomate Postre de soja	Patatak errioxar erara Solomo labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Sojazko edateko postrea Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre bebible de soja
<b>28</b> Kcal 728 HC 109 Lip 18 Prot 33	<b>29</b> Kcal 670 HC 73 Lip 26 Prot 36	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Haragizko paella Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal xerra entsaladarekin Sojako postrea Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Postre de soja	Makarroiak tomatearekin (zd) Palometa labeen entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



## iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 763 HC 100 Lip 17 Prot 56	<b>8</b> Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46	<b>9</b> Kcal 791 HC 98 Lip 24 Prot 51	<b>10</b> Kcal 702 HC 82 Lip 28 Prot 29	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Solomo freskoa barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral <b>Lomo fresco con verduritas</b> Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerara</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Yogur	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Txahal biribilkia txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Oilasko hegala txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 744 HC 103 Lip 21 Prot 36	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 789 HC 90 Lip 33 Prot 39
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinerara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Indioilar bukarkia txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Yogur
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 734 HC 93 Lip 25 Prot 40	<b>23</b> Kcal 1071 HC 86 Lip 66 Prot 33	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 864 HC 123 Lip 21 Prot 47
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local Morcilla con salsa de tomate Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Lomo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 802 HC 119 Lip 17 Prot 47	<b>29</b> Kcal 795 HC 85 Lip 35 Prot 35	<b>30</b> Kcal 870 HC 100 Lip 28 Prot 55		
<b>Haragizko paella</b> <b>Indioilar bularkia labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne <b>Pechuga de pavo al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 576 HC 60 Lip 15 Prot 45	<b>9</b> Kcal 642 HC 90 Lip 17 Prot 36	<b>10</b> Kcal 620 HC 68 Lip 26 Prot 25	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar bularkia labean</b> <b>jardinera erara</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Vainas con patatas Pechuga de pavo al horno a la jardinera Yogur desnatado sin azucar	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Legatza plantxan</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras (d) Merluza a la plancha Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur desnatado sin azucar	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 652 HC 72 Lip 25 Prot 36	<b>15</b> Kcal 681 HC 107 Lip 15 Prot 35	<b>16</b> Kcal 571 HC 71 Lip 17 Prot 35	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 611 HC 76 Lip 16 Prot 44
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>Makarroiak salteatuak</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza plantxan</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones salteados con verduras Merluza a la plancha Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Txahal biribilkia txanpiñoiekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Purrusalda Redondo de ternera con champiñones Yogur desnatado sin azucar	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata</b> <b>purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako</b> <b>barazkiekin</b> <b>Legatza labean entsaladarekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Yogur desnatado sin azucar
<b>21</b> Kcal 738 HC 94 Lip 22 Prot 44	<b>22</b> Kcal 540 HC 108 Lip 7 Prot 11	<b>23</b> Kcal 646 HC 55 Lip 25 Prot 52	<b>24</b> Kcal 602 HC 79 Lip 17 Prot 35	<b>25</b> Kcal 663 HC 95 Lip 12 Prot 47
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Txahal xerra plantxan jardinera</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	<b>Dilistak barazkiekin</b> - <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras (d) Merluza con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Yogur desnatado sin azucar	<b>Porrusalda</b> <b>Solomo labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta</b> <b>txanpiñoiekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur desnatado sin azucar
<b>28</b> Kcal 681 HC 110 Lip 14 Prot 30	<b>29</b> Kcal 602 HC 60 Lip 25 Prot 34	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
<b>Barazki paella</b> <b>Legatza labean barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal (d) Merluza al horno con verduras Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Yogur desnatado sin azucar</b> Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur desnatado sin azucar	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Palometa labean</b> <b>entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 607 HC 64 Lip 17 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 682 HC 73 Lip 29 Prot 29	<b>11</b> Kcal 699 HC 108 Lip 14 Prot 40
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara <b>Azukre gabeko jogurta</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur sin azucar	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur sin azucar	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>York urdaiazpikoa plantxan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Jamon york a la plancha a la jardinera Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 1023 HC 121 Lip 43 Prot 36	<b>16</b> Kcal 711 HC 75 Lip 26 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 673 HC 81 Lip 19 Prot 47
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Legatza saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Merluza en salsa Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur sin azucar	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur sin azucar
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 636 HC 97 Lip 17 Prot 24	<b>23</b> Kcal 940 HC 66 Lip 60 Prot 36	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 725 HC 99 Lip 15 Prot 51
Brokolia patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak - <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza con ensalada Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de calabaza local Morcilla con salsa de tomate Yogur sin azucar	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Lomo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur sin azucar
<b>28</b> Kcal 728 HC 109 Lip 18 Prot 33	<b>29</b> Kcal 664 HC 65 Lip 29 Prot 38	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Haragizko paella <b>Legatza labeen barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne <b>Merluza al horno con verduritas</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Azukre gabeko jogurta</b> Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur sin azucar	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 789 HC 102 Lip 25 Prot 43	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 795 HC 98 Lip 30 Prot 38
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	Garbantzuak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos con verduras (d) Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegalak txanpiñoiekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	Makarroiak tomatearekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de champiñones Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 652 HC 72 Lip 25 Prot 36	<b>15</b> Kcal 817 HC 126 Lip 14 Prot 52	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
Bertako barazki krema Txahal xerra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	Makarroiak salteatuak barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Bacalao meniere Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>21</b> Kcal 738 HC 94 Lip 22 Prot 44	<b>22</b> Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	<b>23</b> Kcal 749 HC 73 Lip 27 Prot 57	<b>24</b> Kcal 738 HC 104 Lip 31 Prot 18	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan jardinera erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras (d) Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con ensalada Yogur	Porrusalda Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Edateko jogurra Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 673 HC 109 Lip 17 Prot 26	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
Barazki paella Legatza labean mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal eskalopea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	Karakolilloak tomatearekin Palometa labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 576 HC 60 Lip 15 Prot 45	<b>9</b> Kcal 642 HC 90 Lip 17 Prot 36	<b>10</b> Kcal 620 HC 68 Lip 26 Prot 25	<b>11</b> Kcal 795 HC 98 Lip 30 Prot 38
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar bularkia labean jardinera erara Yogur desnatado sin azucar Vainas con patatas Pechuga de pavo al horno a la jardinera Yogur desnatado sin azucar	Garbantzuak barazkiekin Legatza plantxan Fruta freskoa Garbanzos con verduras (d) Merluza a la plancha Fruta fresca	Porru esta espinaka krema Oilasko hegalak txanpiñoiekin Yogur desnatado sin azucar Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur desnatado sin azucar	Makarroiak tomatearekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de champiñones Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 652 HC 72 Lip 25 Prot 36	<b>15</b> Kcal 681 HC 107 Lip 15 Prot 35	<b>16</b> Kcal 571 HC 71 Lip 17 Prot 35	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 611 HC 76 Lip 16 Prot 44
Bertako barazki krema Txahal xerra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	Makarroiak salteatuak barazkiekin Legatza plantxan Fruta freskoa Macarrones salteados con verduras Merluza a la plancha Fruta fresca	Porrusalda Txahal biribilkia txanpiñoiekin Yogur desnatado sin azucar Purrusalda Redondo de ternera con champiñones Yogur desnatado sin azucar	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Yogur desnatado sin azucar Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Yogur desnatado sin azucar
<b>21</b> Kcal 738 HC 94 Lip 22 Prot 44	<b>22</b> Kcal 540 HC 108 Lip 7 Prot 11	<b>23</b> Kcal 646 HC 55 Lip 25 Prot 52	<b>24</b> Kcal 667 HC 85 Lip 23 Prot 30	<b>25</b> Kcal 663 HC 95 Lip 12 Prot 47
Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan jardinera erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	Dilistak barazkiekin - Fruta freskoa Lentejas con verduras (d) Merluza con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Oilasko izterra entsaladarekin Yogur desnatado sin azucar Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Porrusalda Legatza labean entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Yogur desnatado sin azucar Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur desnatado sin azucar
<b>28</b> Kcal 681 HC 110 Lip 14 Prot 30	<b>29</b> Kcal 602 HC 60 Lip 25 Prot 34	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Barazki paella Legatza labean barazkiekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Merluza al horno con verduras Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal xerra entsaladarekin Yogur desnatado sin azucar Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur desnatado sin azucar	Makarroiak tomatearekin (zd) Palometa labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 789 HC 102 Lip 25 Prot 43	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 795 HC 98 Lip 30 Prot 38
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinerara erara Izozkia Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Helado	Garbantzuak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos con verduras (d) Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin Oilasko hegala txanpiñoekin Jogurta Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	Makarroiak tomatearekin Txanpiñoi nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de champiñones Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 652 HC 72 Lip 25 Prot 36	<b>15</b> Kcal 817 HC 126 Lip 14 Prot 52	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
Bertako barazki krema Txahal xerra entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Filete de ternera con ensalada Fruta fresca	Makarroiak salteatuak barazkiekin Bakailaoa meniere eran Fruta freskoa Macarrones salteados con verduritas Bacalao meniere Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza palitoak entsaladarekin Jogurta Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>21</b> Kcal 738 HC 94 Lip 22 Prot 44	<b>22</b> Kcal 784 HC 117 Lip 22 Prot 30	<b>23</b> Kcal 749 HC 73 Lip 27 Prot 57	<b>24</b> Kcal 738 HC 104 Lip 31 Prot 18	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
Brokolia patatekin Txahal xerra plantxan jardinerara erara Fruta freskoa Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha a la jardinerara Fruta fresca	Dilistak barazkiekin Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras (d) Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema ogi txigortuarekin Oilasko izterra entsaladarekin Jogurta Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con ensalada Yogur	Porrusalda Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Purrusalda Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Karakolilloak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin Edateko jogurra Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 673 HC 109 Lip 17 Prot 26	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
Barazki paella Legatza labean mahonesarekin Fruta freskoa Paella vegetal (d) Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal eskalopea entsaladarekin Jogurta Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	Karakolilloak tomatearekin Palometa labean entsaladarekin Fruta freskoa Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		





# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
 <b>Bertako barazki crema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	<b>24</b> Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui crema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
<b>Haragizko paella</b> <b>Legatza labeen mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porrusalda crema</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	 <b>Garbantz erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegala txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
 <b>Bertako barazki crema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	<b>24</b> Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui crema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
<b>Haragizko paella</b> <b>Legatza labeen mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porrusalda crema</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 702 HC 82 Lip 28 Prot 29	<b>11</b> Kcal 699 HC 108 Lip 14 Prot 40
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> Oilasko hegialak txanpiñoiekin <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> York urdaiazpikoa plantxan jardinera erara <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Jamon york a la plancha a la jardinera Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 1023 HC 121 Lip 43 Prot 36	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 804 HC 101 Lip 26 Prot 44
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Legatza saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Merluza en salsa Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> Txahal gisatua barazki saltsan <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> Oilasko izterra patata purearekin <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 636 HC 97 Lip 17 Prot 24	<b>23</b> Kcal 1071 HC 86 Lip 66 Prot 33	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 864 HC 123 Lip 21 Prot 47
Brokolia patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak - <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas <b>Merluza con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> <b>Crema de calabaza local</b> Morcilla con salsa de tomate Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Lomo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurra</b> <b>Macarrones con tomate</b> Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 728 HC 109 Lip 18 Prot 33	<b>29</b> Kcal 795 HC 85 Lip 35 Prot 35	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Haragizko paella <b>Legatza labeen barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne <b>Merluza al horno con verduritas</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda <b>Filete de ternera con ensalada</b> Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> <b>Macarrones con tomate (dc)</b> Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	 <b>Garbantz erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegalak txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
 <b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardinera erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	 <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	<b>24</b> Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
<b>Haragizko paella</b> <b>Legatza labean mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Palometa labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2	3	4
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 710 HC 84 Lip 28 Prot 31	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
 <b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Palometa errioxar erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardinerara</b> <b>erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Helado	 <b>Garbantzuz erregosiak</b> <b>Legatza saltsa berdean</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 <b>Porru eta espinaka crema ogi txigortuarekin</b> <b>Oilasko hegala txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>Krema - Arraultz - Yogurra</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Zopa - Arraina - Fruta</b> Sopa - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Entsalada - Haragi - Yogurra</b> Ensalada - Carne - Yogur
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 786 HC 117 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 836 HC 109 Lip 30 Prot 35
 <b>Bertako barazki crema</b> <b>Albondigak saltsan jardinerara</b> <b>erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta fresca	 <b>Espiralak italiar erara</b> <b>Bakailaoa meniere eran</b> <b>Fruta freskoa</b> Espirales italiana Bacalao meniere Fruta fresca	 <b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	 <b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Legatza palitoak entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur
<b>Patata - Arraina - Yogurra</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Zopa - Hegazti - Esnekia</b> Sopa - Ave - Lácteo	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Pasta - Haragi - Fruta</b> Pasta - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 769 HC 95 Lip 25 Prot 46	<b>23</b> Kcal 980 HC 79 Lip 59 Prot 37	<b>24</b> Kcal 827 HC 109 Lip 36 Prot 25	<b>25</b> Kcal 753 HC 112 Lip 14 Prot 50
 <b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 <b>Dilista erregosiak</b> <b>Legatz arrautzatzatua entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	 <b>Bertako kui crema ogi txigortuarekin</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes Morcilla con salsa de tomate Yogur	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegalaburrezko enpanadilla entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	 <b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>Pasta - Arraina - Yogurra</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Esnekia</b> Verdura - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta	<b>Barazki - Arraultz - Yogurra</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Fruta</b> Crema - Pescado - Fruta
<b>28</b> Kcal 719 HC 108 Lip 21 Prot 29	<b>29</b> Kcal 703 HC 78 Lip 28 Prot 39	<b>30</b> Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54		
<b>Haragizko paella</b> <b>Legatza labeen mahonesarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne Merluza al horno con mahonesa Fruta fresca	 <b>Porrusalda crema</b> <b>Txahal eskalopea entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Escalope de ternera con ensalada Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		
<b>Krema - Haragi - Yogurra</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraultz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta	<b>Barazki - Hegazti - Yogurra</b> Verdura - Ave - Yogur		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 613 HC 73 Lip 14 Prot 45	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 688 HC 82 Lip 27 Prot 27	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinera erara Sojako postrea Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Postre de soja	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	Porrú esta espinaka krema Oilasko hegalak txanpiñoiekin Sojako postrea Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Postre de soja	Makarroiak tomatearekin Jamon york nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 1023 HC 121 Lip 43 Prot 36	<b>16</b> Kcal 717 HC 84 Lip 24 Prot 44	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 790 HC 100 Lip 25 Prot 42
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinera erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Makarroiak italiar erara (zd) Legatza saltsan Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Merluza en salsa Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Sojako postrea Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin Legatza labeen entsaladarekin Sojako postrea Alubias blancas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Postre de soja
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 636 HC 97 Lip 17 Prot 24	<b>23</b> Kcal 946 HC 74 Lip 57 Prot 35	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 748 HC 110 Lip 13 Prot 50
Brokolia patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak - Fruta freskoa Lentejas estofadas Merluza con ensalada Fruta fresca	Bertako kui krema Odolostea tomate saltsan Sojako postrea Crema de calabaza local Morcilla con salsa de tomate Postre de soja	Patatak errioxar erara Solomo labeen entsaladarekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Lomo al horno con ensalada Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin Sojako edateko postrea Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Postre bebible de soja
<b>28</b> Kcal 728 HC 109 Lip 18 Prot 33	<b>29</b> Kcal 670 HC 73 Lip 26 Prot 36	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Haragizko paella Legatza labeen barazkiekin Fruta freskoa Paella de carne Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	Porrusalda krema Txahal xerra entsaladarekin Sojako postrea Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Postre de soja	Makarroiak tomatearekin (zd) Palometa labeen entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate (dc) Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES							
					1				2				3				4							
					JAIA				JAIA				EZ DAGO MENURIK				JAIA							
					FIESTA				FIESTA				NO HAY MENU				FIESTA							
<b>7</b>	Kcal	758	HC	126	<b>8</b>	Kcal	587	HC	73	<b>9</b>	Kcal	513	HC	54	<b>10</b>	Kcal	702	HC	82	<b>11</b>	Kcal	806	HC	98
	Lip	16	Prot	33		Lip	15	Prot	42		Lip	21	Prot	29		Lip	28	Prot	29		Lip	30	Prot	41
<b>Arroza tomatearekin</b>					<b>Zerbak patatekin</b>				<b>Azalorea azenarioarekin</b>				<b>Porru esta espinaka krema</b>				<b>Makarroiak tomatearekin</b>							
<b>Palometa errioxar erara</b>					<b>Indioilar gisatua jardinera erara</b>				<b>Legatza saltsa berdean</b>				<b>Oilasko hegalak txanpiñoiekin</b>				<b>Jamon york nahaskia</b>							
<b>Fruta freskoa</b>					<b>Jogurta</b>				<b>Fruta freskoa</b>				<b>Jogurta</b>				<b>Fruta freskoa</b>							
Arroz con tomate					Acelgas con patatas (d)				Coliflor con zanahoria				Crema de puerros y espinacas (d)				Macarrones con tomate							
Palometa a la riojana					Pavo guisado a la jardinera				Merluza en salsa verde				Alitas de pollo con champiñones				Revuelto de jamon york							
Fruta fresca					Yogur				Fruta fresca				Yogur				Fruta fresca							
<b>14</b>	Kcal	652	HC	72	<b>15</b>	Kcal	1023	HC	121	<b>16</b>	Kcal	731	HC	85	<b>17</b>	Kcal	721	HC	75	<b>18</b>	Kcal	698	HC	110
	Lip	25	Prot	36		Lip	43	Prot	36		Lip	25	Prot	46		Lip	27	Prot	45		Lip	15	Prot	36
<b>Bertako barazki krema</b>					<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b>				<b>Porrusalda</b>				<b>Hegazti zopa fideoekin</b>				<b>Barazki paella</b>							
<b>Txahal xerra entsaladarekin</b>					<b>Legatza saltsan</b>				<b>Txahal gisatua barazki saltsan</b>				<b>Oilasko izterra patata purearekin</b>				<b>Legatza labeen entsaladarekin</b>							
<b>Fruta freskoa</b>					<b>Fruta freskoa</b>				<b>Jogurta</b>				<b>Fruta freskoa</b>				<b>Jogurta</b>							
Crema de verduras locales					Macarrones italiana (dc)				Purrusalda				Sopa de ave con fideos				Paella vegetal (d)							
Filete de ternera con ensalada					Merluza en salsa				Guisado de ternera en salsa de verduras				Muslo de pollo con pure de patata				Merluza al horno con ensalada							
Fruta fresca					Fruta fresca				Yogur				Fruta fresca				Yogur							
<b>21</b>	Kcal	738	HC	94	<b>22</b>	Kcal	326	HC	49	<b>23</b>	Kcal	1071	HC	86	<b>24</b>	Kcal	691	HC	84	<b>25</b>	Kcal	864	HC	123
	Lip	22	Prot	44		Lip	9	Prot	12		Lip	66	Prot	33		Lip	22	Prot	42		Lip	21	Prot	47
<b>Brokolia patatekin</b>					<b>Pistoa</b>				<b>Bertako kui krema</b>				<b>Patatak errioxar erara</b>				<b>Makarroiak tomatearekin</b>							
<b>Txahal xerra plantxan jardinera erara</b>					<b>-</b>				<b>Odolostea tomate saltsan</b>				<b>Solomo labeen entsaladarekin</b>				<b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b>							
<b>Fruta freskoa</b>					<b>Fruta freskoa</b>				<b>Jogurta</b>				<b>Fruta freskoa</b>				<b>Edateko jogurra</b>							
Brocoli con patatas					Pisto				Crema de calabaza local				Patatas a la riojana				Macarrones con tomate							
Filete de ternera a la plancha a la jardinera					Merluza con ensalada				Morcilla con salsa de tomate				Lomo al horno con ensalada				Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon							
Fruta fresca					Fruta fresca				Yogur				Fruta fresca				Yogur bebible							
<b>28</b>	Kcal	728	HC	109	<b>29</b>	Kcal	795	HC	85	<b>30</b>	Kcal	943	HC	111										
	Lip	18	Prot	33		Lip	35	Prot	35		Lip	33	Prot	46										
<b>Haragizko paella</b>					<b>Porrusalda krema</b>				<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b>															
<b>Legatza labeen barazkiekin</b>					<b>Txahal xerra entsaladarekin</b>				<b>Palometa labeen entsaladarekin</b>															
<b>Fruta freskoa</b>					<b>Jogurta</b>				<b>Fruta freskoa</b>															
Paella de carne					Crema de purrusalda				Macarrones con tomate (dc)															
Merluza al horno con verduritas					Filete de ternera con ensalada				Palometa al horno con ensalada															
Fruta fresca					Yogur				Fruta fresca															



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 782 HC 112 Lip 19 Prot 46	<b>8</b> Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46	<b>9</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	<b>10</b> Kcal 702 HC 82 Lip 28 Prot 29	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
Dilistak arroza integralarekin Palometa errioxar erara Fruta freskoa Lentejas con arroz integral Palometa a la riojana Fruta fresca	Lekak patatekin Indioilar gisatua jardinerara erara <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinerara Yogur	Garbantzu erregosiak Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> Oilasko hegialak txanpiñoiekin <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur	Makarroiak tomatearekin Jamon york nahaskia Fruta freskoa Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 1023 HC 121 Lip 43 Prot 36	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 804 HC 101 Lip 26 Prot 44
Bertako barazki krema Albondigak saltsan jardinerara erara Fruta freskoa Crema de verduras locales Albondigas a la jardinerara Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Legatza saltsan</b> Fruta freskoa Macarrones italiana (dc) Merluza en salsa Fruta fresca	Porrusalda Txahal gisatua barazki saltsan Jogurta Purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Hegazti zopa fideoekin Oilasko izterra patata purearekin Fruta freskoa Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	Indaba zuriak bertako barazkiekin <b>Legatza labeen entsaladarekin</b> Jogurta Alubias blancas con verduras locales <b>Merluza al horno con ensalada</b> Yogur
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 636 HC 97 Lip 17 Prot 24	<b>23</b> Kcal 1071 HC 86 Lip 66 Prot 33	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 864 HC 123 Lip 21 Prot 47
Brokolia patatekin Hanburgesa barazki saltsan Fruta freskoa Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	Dilista erregosiak - Fruta freskoa Lentejas estofadas <b>Merluza con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> Jogurta <b>Crema de calabaza local</b> Morcilla con salsa de tomate Yogur	Patatak errioxar erara <b>Solomo labeen entsaladarekin</b> Fruta freskoa Patatas a la riojana <b>Lomo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 728 HC 109 Lip 18 Prot 33	<b>29</b> Kcal 795 HC 85 Lip 35 Prot 35	<b>30</b> Kcal 943 HC 111 Lip 33 Prot 46		
Haragizko paella <b>Legatza labeen barazkiekin</b> Fruta freskoa Paella de carne <b>Merluza al horno con verduritas</b> Fruta fresca	Porrusalda krema <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> Jogurta Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Palometa labeen entsaladarekin</b> Fruta freskoa <b>Macarrones con tomate (dc)</b> Palometa al horno con ensalada Fruta fresca		





# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 763 HC 100 Lip 17 Prot 56	<b>8</b> Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46	<b>9</b> Kcal 791 HC 98 Lip 24 Prot 51	<b>10</b> Kcal 702 HC 82 Lip 28 Prot 29	<b>11</b> Kcal 806 HC 98 Lip 30 Prot 41
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Solomo freskoa barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral <b>Lomo fresco con verduritas</b> Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Indioilar gisatua jardineraren erara</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Pavo guisado a la jardineraren erara Yogur	<b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Txahal biribilkia txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos estofados Redondo de ternera con champiñones Fruta fresca	<b>Porru esta espinaka krema</b> <b>Oilasko hegala txanpiñoiekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas (d) Alitas de pollo con champiñones Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Jamon york nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate Revuelto de jamon york Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>15</b> Kcal 744 HC 103 Lip 21 Prot 36	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 721 HC 75 Lip 27 Prot 45	<b>18</b> Kcal 789 HC 90 Lip 33 Prot 39
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Albondigak saltsan jardineraren erara</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales Albondigas a la jardineraren erara Fruta fresca	<b>Makarroiak italiar erara (zd)</b> <b>Indioilar bukarkia txanpiñoiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones italiana (dc) Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Txahal gisatua barazki saltsan</b> <b>Jogurta</b> Porrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>Hegazti zopa fideoekin</b> <b>Oilasko izterra patata purearekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pure de patata Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Yogur
<b>21</b> Kcal 825 HC 89 Lip 38 Prot 34	<b>22</b> Kcal 734 HC 93 Lip 25 Prot 40	<b>23</b> Kcal 1071 HC 86 Lip 66 Prot 33	<b>24</b> Kcal 691 HC 84 Lip 22 Prot 42	<b>25</b> Kcal 864 HC 123 Lip 21 Prot 47
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Hanburgesa barazki saltsan</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	<b>Dilista erregosiak</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas estofadas Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	<b>Bertako kui krema</b> <b>Odolostea tomate saltsan</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local Morcilla con salsa de tomate Yogur	<b>Patatak errioxar erara</b> <b>Solomo labean entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Patatas a la riojana <b>Lomo al horno con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Oilasko petxuga azenario eta txanpiñoiekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 802 HC 119 Lip 17 Prot 47	<b>29</b> Kcal 795 HC 85 Lip 35 Prot 35	<b>30</b> Kcal 870 HC 100 Lip 28 Prot 55		
<b>Haragizko paella</b> <b>Indioilar bularkia labean piper gorriekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella de carne <b>Pechuga de pavo al horno con pimientos rojos</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Txahal xerra entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda Filete de ternera con ensalada Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin (zd)</b> <b>Oilasko izterra entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate (dc) Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 761 HC 106 Lip 23 Prot 38	<b>8</b> Kcal 725 HC 90 Lip 22 Prot 41	<b>9</b> Kcal 621 HC 95 Lip 17 Prot 26	<b>10</b> Kcal 404 HC 69 Lip 9 Prot 14	<b>11</b> Kcal 795 HC 98 Lip 30 Prot 38
<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con arroz integral <b>Tortilla 3 vegetales</b> Fruta fresca	<b>Lekak patatekin</b> <b>Seitan saltsan jardinera erara</b> <b>Izozkia</b> Vainas con patatas <b>Seitan con salsa a la jardinera</b> Helado	<b>Garbantzuak barazkiekin</b> <b>Azalorea azenarioarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Garbanzos con verduras (d) Coliflor con zanahoria Fruta fresca	<b>Porru eta espinaka krema ogi txigortuarekin</b> <b>Barazkiekiko arroza</b> <b>Jogurta</b> Crema de puerros y espinacas con picatostes <b>Arroz con verduras</b> Yogur	<b>Makarroiak tomatearekin</b> <b>Txanpiñoi nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones con tomate <b>Revuelto de champiñones</b> Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 720 HC 120 Lip 14 Prot 33	<b>15</b> Kcal 985 HC 119 Lip 40 Prot 40	<b>16</b> Kcal 866 HC 102 Lip 37 Prot 36	<b>17</b> Kcal 761 HC 142 Lip 18 Prot 12	<b>18</b> Kcal 789 HC 90 Lip 33 Prot 39
<b>Bertako barazki krema</b> <b>Ilarrak patatekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Crema de verduras locales <b>Guisantes con patatas</b> Fruta fresca	<b>Makarroiak salteatuak barazkiekin</b> <b>Txanpiñoi nahaskia</b> <b>Fruta freskoa</b> Macarrones salteados con verduritas <b>Revuelto de champiñones</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda</b> <b>Tofuzko hanburgesa jardinerarekin</b> <b>Jogurta</b> Purrusalda <b>Hamburguesa de tofu a la jardinera</b> Yogur	<b>Barazki zopa</b> <b>Barazki paella</b> <b>Fruta freskoa</b> Sopa de verduras <b>Paella vegetal (d)</b> Fruta fresca	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Tortilla frantsesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Alubias blancas con verduras locales <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Yogur
<b>21</b> Kcal 865 HC 151 Lip 16 Prot 36	<b>22</b> Kcal 749 HC 115 Lip 22 Prot 24	<b>23</b> Kcal 644 HC 88 Lip 17 Prot 37	<b>24</b> Kcal 666 HC 74 Lip 31 Prot 26	<b>25</b> Kcal 889 HC 156 Lip 15 Prot 39
<b>Brokolia patatekin</b> <b>Makarroiak salteatuak barazkiekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Brocoli con patatas <b>Macarrones salteados con verduritas</b> Fruta fresca	<b>Dilistak barazkiekin</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Lentejas con verduras (d) <b>Tortilla 3 vegetales</b> Fruta fresca	<b>Bertako kui krema ogi txigortuarekin</b> <b>Seitan tomate saltsan txanpiñoekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de calabaza local con picatostes <b>Seitan con salsa de tomate con champiñon</b> Yogur	<b>Porrusalda</b> <b>Arrautz frijituak entsaladarekin</b> <b>Fruta freskoa</b> Purrusalda <b>Huevos fritos con ensalada</b> Fruta fresca	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Ilarrak patatekin</b> <b>Edateko jogurra</b> Caracolillos con tomate <b>Guisantes con patatas</b> Yogur bebible
<b>28</b> Kcal 827 HC 127 Lip 28 Prot 21	<b>29</b> Kcal 819 HC 90 Lip 38 Prot 34	<b>30</b> Kcal 688 HC 122 Lip 13 Prot 21		
<b>Barazki paella</b> <b>3 barazkietako tortila</b> <b>Fruta freskoa</b> Paella vegetal (d) <b>Tortilla 3 vegetales</b> Fruta fresca	<b>Porrusalda krema</b> <b>Tofuzko hanburgesa entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Crema de purrusalda <b>Hamburguesa de tofu con ensalada</b> Yogur	<b>Karakolilloak tomatearekin</b> <b>Barazki menestra</b> <b>Fruta freskoa</b> Caracolillos con tomate <b>Menestra de verduras</b> Fruta fresca		



# iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>8</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>9</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>10</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>11</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur
<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>15</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>18</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Bularkia Jogurta Verduras Pechuga Yogur
<b>21</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>22</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>23</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>24</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>25</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Barazkiak Bularkia Jogurta Verduras Pechuga Yogur
<b>28</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>29</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>30</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60		
Barazkiak Bularkia Jogurta Verduras Pechuga Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur		



## iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35	<b>8</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>9</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>10</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>11</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
Barazkiak Bakailaoa Jogurta Verduras Bacalao Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur
<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>15</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>18</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Bakailaoa Jogurta Verduras Bacalao Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur
<b>21</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>22</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>23</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>24</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>25</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Bularkia Jogurta Verduras Pechuga Yogur
<b>28</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>29</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>30</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60		
Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur		



## iraila - septiembre 2020

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	JAIA FIESTA	JAIA FIESTA	EZ DAGO MENURIK NO HAY MENU	JAIA FIESTA
<b>7</b> Kcal 744 HC 94 Lip 21 Prot 49	<b>8</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>9</b> Kcal 762 HC 96 Lip 26 Prot 40	<b>10</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>11</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
Dilistak Bakailaoa Jogurta Lentejas Bacalao Yogur	Barazkiak Indioilarra Jogurta Verduras Pavo Yogur	Garbantzua Legatza Jogurta Garbanzos Merluza Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur
<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>15</b> Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>18</b> Kcal 741 HC 96 Lip 23 Prot 41
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Bakailaoa Jogurta Verduras Bacalao Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Indabak Legatza Jogurta Alubias Merluza Yogur
<b>21</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>22</b> Kcal 745 HC 96 Lip 23 Prot 43	<b>23</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>24</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>25</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13
Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Dilistak Legatza Jogurta Lentejas Merluza Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur	Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Bularkia Jogurta Verduras Pechuga Yogur
<b>28</b> Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	<b>29</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>30</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60		
Barazkiak Legatza Jogurta Verduras Merluza Yogur	Barazkiak Txahal haragia Jogurta Verduras Ternera Yogur	Barazkiak Oilaskoa Jogurta Verduras Pollo Yogur		