




















iraila - septiembre 2019

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
2 Kcal 913 HC 112 Lip 22 Prot 41	3 Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46	4 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46	5 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28	6 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
 Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca Lentejas con arroz integral Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca Crema de calabaza local con picatostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
Krema - Arraultz - Yogurra Crema - Huevo - Yogur	Zopa - Arraina - Fruta Sopa - Pescado - Fruta	Barazki - Hegazti - Yogurra Verdura - Ave - Yogur	Arroza - Arraina - Yogurra Arroz - Pescado - Yogur	Krema - Haragi - Yogurra Crema - Carne - Yogur
9 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	10 Kcal 775 HC 132 Lip 10 Prot 44	11 Kcal 756 HC 85 Lip 27 Prot 47	12 Kcal 713 HC 71 Lip 24 Prot 55	13 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Arroz con tomate Bacalao meniere Fruta fresca Arroz con tomate Bacalao meniere Fruta fresca	 Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca Patatas guisadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	 Sopa de fideo Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible Sopa de fideo Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
Patata - Arraina - Yogurra Patata - Pescado - Yogur	Entsalada - Hegazti - Esnekia Ensalada - Ave - Lácteo	Krema - Arraina - Yogurra Crema - Pescado - Yogur	Barazki - Arraultz - Fruta Verdura - Huevo - Fruta	Entsalada - Haragi - Yogurra Ensalada - Carne - Yogur
16 Kcal 727 HC 70 Lip 37 Prot 25	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 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
 Menestra de verduras Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca Menestra de verduras Hamburguesa en salsa de verduras Fruta fresca	 Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie Patatas a la riojana Lomo adobado con ensalada Quesitos la vaca que rie	 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	 Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	 Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca Caracolillos con tomate Bacalao a la romana 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 651 HC 72 Lip 31 Prot 25	25 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	26 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42	27 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49
 Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	 Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	 Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca Patatas en salsa verde 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				
 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca				
Barazki - Arraina - Esnekia Verdura - Pescado - Lácteo				