



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 711 HC 90 Lip 24 Prot 36	8 Kcal 807 HC 79 Lip 43 Prot 28	9 Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54	10 Kcal 994 HC 99 Lip 43 Prot 57	11 Kcal 803 HC 91 Lip 33 Prot 33
Patatak errioxar erara Legatza erromatar erara azenario eta txanpiñoekin Fruta freskoa Patatas a la riojana Merluza a la romana con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Bertako barazki krema Hanburgesa entsaladarekin Edateko jogurra Crema de verduras locales Hamburguesa con ensalada Yogur bebible	Txixirioak bertako barazkiekin Bakailaoa marinela saltsan Fruta freskoa Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Makarroiak tomatearekin Oilasko izterra errea entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca	Lekak patatekin Frankfurt tomate saltsan Fruta freskoa Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
14 Kcal 798 HC 128 Lip 23 Prot 20	15 Kcal 651 HC 64 Lip 28 Prot 32	16 Kcal 839 HC 91 Lip 25 Prot 40	17 Kcal 802 HC 103 Lip 35 Prot 23	18 Kcal 745 HC 120 Lip 15 Prot 37
Dilistak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Barazki menestra Oilasko hegala errea txanpiñoekin Fruta freskoa Menestra de verduras Alitas de pollo asadas con champiñones Fruta fresca	Indaba gorriak bertako barazkiekin Hegaluze medailoia errioxar erara Gazta txikia "la vaca que rie" Alubias rojas con verduras locales Medallon de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	Patata gisatuak Urdaiazpiko kroketa entsaladarekin Fruta freskoa Patatas guisadas Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Barazki paella Solomo freskoa piper gorriekin Fruta freskoa Paella vegetal Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
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 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	25 Kcal 662 HC 83 Lip 24 Prot 32
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	Arroza tomatearekin Oilasko bularkia jardinerara Fruta freskoa Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Porrusalda Legatz arrautzatzatua entsaladarekin Jogurta Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur
28 Kcal 704 HC 96 Lip 31 Prot 18	29 Kcal 799 HC 117 Lip 27 Prot 28	30 Kcal 793 HC 97 Lip 22 Prot 56		
Bertako barazki krema Hegalaburrezko enpanadillak entsaladarekin Fruta freskoa Crema de verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Makarroiak bolognesa erara Patata tortila labean entsaladarekin Fruta freskoa Macarrones bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Indaba zuria erregosiak Indioilar gisatua patata frijituekin Fruta freskoa Alubias blancas estofadas Pavo guisado con patatas fritas Fruta fresca		