IRAILA - SEPTIEMBRE

ekinfood.aibak

Astelehena / *Lunes*	Asteartea / *Martes*	Asteazkena/ *Miércoles*	Osteguna / *Jueves*	Ostirala / *Viernes*
	1 765,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,1g - HC:68,4g **. Babarrun txuriak azenarioarekin** **. Frantziar tortila labean (3)** **. Letxuga eta tipula** **. Fruta** *. Alubias blancas con zanahoria* *. Tortilla francesa* *. Lechuga y cebolla* *. Fruta*	**2** 883,3Kcal - Prot:46g - Lip:35g - HC:90,1g **. Bihi osoko arroza hiru deliziar erara (3,4,2,14)** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta artoa** **. Fruta** *. Arroz integral tres delicias* *. Merluza al horno en salsa verde* *. Lechuga y maiz* *. Fruta*	**3** 630,5Kcal - Prot:32.1g - Lip:32,7g - HC:54,35g **. Brokolia patatarekin** **. Txahal hanburgesa piperradarekin** **. Jogurt naturala (7)** *. Brócoli con patata* *. Hamburguesa de ternera con piperrada* *. Yogur natural*	**4** 857,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:53,7g - HC:66,6g **. Porrupatata** **. Urdaiazpiko eta gazta eskalope frijituak (1,3,7)** **. Letxuga eta olibak** **. Fruta** *. Porrupatata* *. Montaditos de jamón y queso fritos* *. Lechuga y aceitunas* *. Fruta*
7 740,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:20,6g - HC:114,8g **. Bihi osoko barazki-paella** **. Patata eta kuiatxo tortila labean (3)** **. Letxuga eta olibak** **. Fruta** *. Paella de verduras integral* *. Tortilla de patata y calabacín al horno* *. Lechuga y aceitunas* *. Fruta*	**8** 689,8Kcal - Prot:34,3g - Lip:34,8g - HC:52,3g **. Ziazerba krema** **. Izokina labean limoi saltsarekin (4)** **. Letxuga eta tipula** **. Fruta** *. Crema de espinacas* *. Salmón al horno con salsa de limón* *.Lechuga y cebolla* *. Fruta*	**9** 657,0Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,2g - HC:83,1g **. Letxuga, tomate, tipula, arto eta azenario entsalada** **. Dilistak barazkiekin (1)** **. Fruta** *. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maiz y zanahoria* *. Lentejas con verduras* *. Fruta*	**10** 748,3Kcal - Prot:34,3g - Lip:38,1g - HC:63,5g **. Barazki menestra** **. Txahal erregosia jardinera erara** **. Fruta** *. Menestra de verduras* *. Estofado de ternera a la jardinera* *. Fruta*	**11** 740,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,9g - HC:83,9g **. Makarroiak tomate saltsarekin (1,3,6,10)** **. Legatza arrautzeztatu frijitua (1,3,4,2,6,10,14)** **. Tomate entsalada** **. Jogurt naturala (7)** *.Macarrones con salsa de tomate* *. Merluza rebozada frita* *. Ensalada de tomate* *. Yogur natural*
14 738,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:43,2g - HC:64,4g **. Ilarrak** **. Txahal albondiga frijituak barazki saltsan (1)** **. Fruta** *. Guisantes* *. Albóndigas de ternera fritas en salsa de verduras* *. Fruta*	**15** 812,4Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,4g - HC:95,1g **. Txitxirioak barazkiekin** **. Legatza labean piperrekin (4,2,14)** **. Letxuga eta tipula** **. Fruta** *. Garbanzos con verduras* *. Merluza al horno con pimientos* *. Lechuga y cebolla* *. Fruta*	**16** 909,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:30,1g - HC:119,9g **. Kuiatxo krema** **. Bihi osoko makarroiak tomate saltsan (1,3,6,10)** **. Fruta** *. Crema de calabacín* *. Macarrones integrales con salsa de tomate* *. Fruta*	**17** 578,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,1g - HC:69,7g **. Hegazti zopa fideoekin (1,3,6,10)** **. Patata eta tipula tortila labean (3)** **. Letxuga eta azenarioa** **. Jogurt naturala (7)** *. Sopa de ave y fideo* *. Tortilla de patata y cebolla al horno* *. Lechuga y zanahoria* *. Yogur natural*	**18** 809,1Kcal - Prot:41,7g - Lip:26,0g - HC:96,9g **. Haragi-paella** **. Oilasko izterra labean** **. Tomate entsalada** **. Fruta** *. Paella de carnes* *. Muslo de pollo al horno* *. Ensalada de tomate* *. Fruta*
21 697,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,9g - HC:87,8g **. Patatak errioxar erara (7,12)** **. Legatza labean saltsa berdearekin (1,4,2,6,10,14)** **. Letxuga eta artoa** **. Fruta** *.Patatas a la riojana* *. Merluza al horno en salsa verde* *.Lechuga y maiz* *. Fruta*	**22** 665,7Kcal - Prot:36,3g - Lip:34,5g - HC:47,9g **. Lekak patatarekin** **. Oilasko bularkiak labean barazki saltsarekin** **. Fruta** *. Vainas con patata* *. Pechugas de pollo al horno en salsa de verduras* *. Fruta*	**23** 559,7Kcal - Prot:12,8g - Lip:24,9g - HC:64,1g **. Kuia-krema** **. Patata eta kuiatxo tortila labean (3)** **. Tomate entsalada** **. Fruta** *. Crema de calabaza* *. Tortilla de patata y calabacin al horno* *. Ensalada de tomate* *. Fruta*	**24** 942,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g - HC:140,2g **. Babarrun gorriak barazkiekin** **. Bihi osoko arroza tomate saltsarekin** **. Fruta** *. Alubias pintas con verduras* *. Arroz integral con salsa de tomate* *. Fruta*	**25** 759,0Kcal - Prot:38,0g - Lip:29,3g - HC:80,8g **. Makarroiak perretxikoekin (1,3,6,10)** **. Txahal eskalope frijitua piperradarekin (1,3)** **. Letxuga eta tipula** **. Jogurt naturala (7)** *. Macarrones con champiñones* *. Escalope de ternera frita con piperrada* *. Ensalada de lechuga y cebolla* *. Yogur natural*
28 624,1Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,2g - HC:75,7g **. Barazki menestra** **. Patata eta tipula tortila labean (3)** **. Letxuga eta olibak** **. Fruta** *.Menestra de verduras* *. Tortilla de patata y cebolla al horno* *. Lechuga y aceitunas* *. Fruta*	**29** 950Kcal - Prot:34g - Lip:42g - HC:93g **. Bihi osoko makarroi emmentalak (1,7,3,6,10)** **. Legatza labean baratxuri eta perexilarekin (4,2,14)** **. Tomate entsalada** **. Fruta** *. Macarrones integrales al emmental* *. Merluza al horno con ajo y perejil* *. Ensalada de tomate* *. Fruta*	**30** 777,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:22,8g - HC:103,9g **. Porru-krema** **. Dilistak barazkiekin (1)** **. Fruta** *.Crema de puerro* *. Lentejas con verduras* *. Fruta*		

Ekologikoa · *Ecológico* Ogi integrala · *Pan integral* (**1,6,**10,11)

Animalia-proteina gabeko eguna . *Día sin proteína animal*

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero / *Nuestros menús incluyen pan a diario* (**1,6,**10,11)

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuza; 14-Moluskua

Guía de los alérgenos: 1-Gluten; 2-Crustáceos; 3-Huevo; 4-Pescado; 5-Cacahuete; 6-Soja; 7-Lácteo; 8-Frutos secos; 9-Apio; 10-Mostaza; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Altramuz; 14-Moluscos