

| Lunes                                                                                                                                           | Martes                                                                                              | Miércoles                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                           | Viernes                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                                                                                     | <b>1</b> KCal. 1142 H.C. 162 Lip. 42 P. 39<br>ARROZ CON TOMATE<br>ALITAS DE POLLO AL AJILLO<br>BIZCOCHO DE YOGUR CASERO<br>PAN | <b>2</b> KCal. 792 H.C. 88 Lip. 35 P. 37<br>GARBANZOS<br>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA<br>• TOMATE FRESCO<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL                               | <b>3</b> KCal. 757 H.C. 124 Lip. 22 P. 22<br>PURE DE CALABAZA<br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL             |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                                                                | <b>9</b> KCal. 813 H.C. 101 Lip. 31 P. 37<br>LENTEJAS<br>TORTILLA DE PATATAS HORNO<br>• TOMATE FRESCO<br>YOGUR<br>PAN INTEGRAL                                   | <b>10</b> KCal. 723 H.C. 89 Lip. 28 P. 34<br>PATATAS A LA RIOJANA<br>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA<br>• LIMON<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL |
| <b>13</b> KCal. 727 H.C. 77 Lip. 33 P. 35<br>JUDIAS VERDES CON PATATAS<br>LOMO ADOBADO EMPANADO<br>• ENSALADA CUATRO ESTACIONES<br>FRUTA<br>PAN | <b>14</b> KCal. 799 H.C. 149 Lip. 18 P. 19<br>PURE DE CALABACIN<br>ARROZ CON TOMATE<br>FRUTA<br>PAN | <b>15</b> KCal. 689 H.C. 89 Lip. 22 P. 40<br>LENTEJAS<br>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON<br>GUISANTES<br>FRUTA<br>PAN       | <b>16</b> KCal. 935 H.C. 131 Lip. 31 P. 39<br>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<br>POLLO AL CHILINDRON<br>• PATATAS FRITAS<br>PASTELITO DE CHOCOLATE<br>PAN INTEGRAL | <b>17</b> KCal. 824 H.C. 104 Lip. 32 P. 35<br>ALUBIAS BLANCAS<br>TORTILLA CAMPERA<br>• TOMATE FRESCO<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL          |
| <b>20</b> KCal. 847 H.C. 105 Lip. 40 P. 19<br>PURE DE VERDURAS<br>EMPANADILLAS DE ATUN<br>• LECHUGA<br>ACTIMEL<br>PAN                           | <b>21</b> KCal. 829 H.C. 143 Lip. 18 P. 33<br>LENTEJAS<br>ESPAGUETIS CON TOMATE<br>FRUTA<br>PAN     | <b>22</b> KCal. 876 H.C. 130 Lip. 27 P. 34<br>PAELLA VEGETAL<br>ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON P/...<br>FRUTA<br>PAN       | <b>23</b> KCal. 454 H.C. 70 Lip. 8 P. 30<br>SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS<br>MERLUZA A LA DONOSTIARRA<br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL                              |                                                                                                                                        |



Zuen seme-alabek jaten duten guztia ikastolako sukaldean prestatzen da. Menuan, produktu ekologikoak (makarroiak, fideoak eta dilistak), bertako ogia (ostiralero ogi integrala) eta hilabetean 1 bertako esnearekin prestatutako natilak, kakaoa esnea edo arroz esnea eta bertako jogurta jango dute.

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos y lentejas), pan local (todos los viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran natillas, cacao con leche o arroz con leche preparado con la leche local y yogur local.

| Astelehena                                                                                                                                          | Asteartea                                                                                            | Asteazkena                                                                                                                         | Osteguna                                                                                                                                                                    | Ostirala                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                     |                                                                                                      | <b>1</b> Cal. 1142 H.C. 162 Lip. 42 P. 39<br>ARROZA TOMATEAREKIN<br>OILASKO HEGALAK BARATXURITAN<br>YOGUR ETXEKO BIZKOTXOA<br>OGIA | <b>2</b> Cal. 792 H.C. 88 Lip. 35 P. 37<br>TXITXIRIOAK<br>LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA<br>• TOMATE FRESKOA<br>FRUTA<br>OGI INTEGRALA                                        | <b>3</b> Cal. 757 H.C. 124 Lip. 22 P. 22<br>KALABAZA PUREA<br>MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN<br>FRUTA<br>OGI INTEGRALA                  |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                                    | <b>9</b> Cal. 813 H.C. 101 Lip. 31 P. 37<br>DILISTAK<br>PATATA TORTILA LABEAN<br>• TOMATE FRESKOA<br>JOGURTA<br>OGI INTEGRALA                                               | <b>10</b> Cal. 723 H.C. 89 Lip. 28 P. 34<br>PATATAK ERRIOXAKO ERARA<br>LEGATZ XERRA ERROMATAR ERARA<br>• LIMOIA<br>FRUTA<br>OGI INTEGRALA |
| <b>13</b> Cal. 727 H.C. 77 Lip. 33 P. 35<br>LEKAK PATATEKIN<br>SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA<br>• LAU URTAROKO ENTSALADA<br>FRUTA<br>OGIA | <b>14</b> Cal. 799 H.C. 149 Lip. 18 P. 19<br>KALABAZIN PUREA<br>ARROZA TOMATEAREKIN<br>FRUTA<br>OGIA | <b>15</b> Cal. 689 H.C. 89 Lip. 22 P. 40<br>DILISTAK<br>LEGATZ SOLOMOA SALTSA BERDEAN ILARREKIN<br>FRUTA<br>OGIA                   | <b>16</b> Cal. 935 H.C. 131 Lip. 31 P. 39<br>MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN<br>OILASKOA TXILINDRON ERAN<br>• PATATA FRIJITUAK<br>TXOKOLATEZKO PASTELTXOA<br>OGI INTEGRALA | <b>17</b> Cal. 824 H.C. 104 Lip. 32 P. 35<br>BABARRUN ZURIAK<br>LANDAKO TORTILA<br>• TOMATE FRESKOA<br>FRUTA<br>OGI INTEGRALA             |
| <b>20</b> Cal. 847 H.C. 105 Lip. 40 P. 19<br>BARAZKI PUREA<br>ATUN ENPANADILLAK<br>• URAZA<br>AKTIMELA<br>OGIA                                      | <b>21</b> Cal. 829 H.C. 143 Lip. 18 P. 33<br>DILISTAK<br>ESPAGETIAK TOMATEAREKIN<br>FRUTA<br>OGIA    | <b>22</b> Cal. 876 H.C. 130 Lip. 27 P. 34<br>BARAZKI PAELLA<br>TXAHAL ALBONDIGAK SALTSA PATATEKIN<br>FRUTA<br>OGIA                 | <b>23</b> Cal. 454 H.C. 70 Lip. 8 P. 30<br>HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN<br>LEGATZA DONOSTIAR ERARA<br>FRUTA<br>OGI INTEGRALA                                          |                                                                                                                                           |



Zuen seme-alabek jaten duten guztia ikastolako sukaldean prestatzen da. Menuan, produktu ekologikoak (makarroiak, fideoak eta dilistak), bertako ogia (ostiralero ogi integrala) eta hilabetean 1 bertako esnearekin prestatutako natilak, kakaoa esnea edo arroz esnea eta bertako jogurta jango dute.

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos y lentejas), pan local (todos los viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran natillas, cacao con leche o arroz con leche preparado con la leche local y yogur local.