

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



ELABORADO
EN CASA



MENÚ
CARDIOSALU-
DABLE



ECOLÓGICO



KM 0



PESCADO
FRESCO

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.