

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			Guisantes con patatas San jacobos con lechuga Fruta / pan 1 	Caracolillos con tomate Huevos gratinados Fruta / pan 2 
			Kcal: 819	Kcal: 904
Judias verdes con patatas Filete ruso de ternera en salsa con pimientos rojos Fruta / pan 5	Macarrones salteados con champis y calabacin Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones Fruta / pan 6 	<u>MENU SIN CARNE</u> Ensalada mixta Garbanzos Fruta / pan 7  	Menestra de verduras Lomo fresco con tomate fresco  Arroz con leche / pan 8 	Arroz con pollo al curry Merluza fresca con limon Fruta / pan 9  
Kcal: 699	Kcal: 879	Kcal: 660	Kcal: 872	Kcal: 696
FIESTA 12	Pure de calabaza Guisado de ternera con verduras Fruta / pan 13	Espirales con tomate Lomo de merluza al horno con mahonesa Fruta / pan 14	Sopa de cocido con fideos Muslo de pollo asado con patatas chip´s Actimel / pan 15	Lentejas Croquetas con lechuga Fruta / pan 16  
	Kcal: 602	Kcal: 828	Kcal: 608	Kcal: 847
Ensalada primaveral Filete de ternera con verduras Fruta / pan 19 	Alubias pinta Guisado de pavo con zanahorias Fruta / pan 20	Paella vegetal Tortilla de patatas y atun con lechuga Fruta / pan 21 	<u>MENU SIN CARNE</u> Pure de zanahorias Macarrones con huevo duro y atun Yogur / pan 22  	Lentejas con puerro y calabaza Filete de merluza a la romana con tomate fresco Fruta / pan 23  
Kcal: 762	Kcal: 662	Kcal: 819	Kcal: 843	Kcal: 726
Pure de verduras Albondigas en salsa con champiñones Fruta / pan 26	Patatas a la riojana Filete de pollo con lechuga Vasito de helado / pan 27 	Lentejas Bacalao al ajoarriero Fruta / pan 28	Alubias blancas Tortilla de patatas y jamon con tomate fresco Fruta / pan 29 	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con patata panadera Fruta / pan 30 
Kcal: 814	Kcal: 793	Kcal: 668	Kcal: 822	Kcal: 795

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



= Con verduras de Euskal Baserri



= Pan integral Ecológico



yogur de Agerre



\*Nota: Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativos y se basan en fuentes biográficas, con referencia a niños de 12 años. El menú de la escuela debe dar a los niños alrededor del %30-35% de las necesidades totales de energía. Sin embargo, las necesidades nutricionales de cada uno pueden ser mayores o menores según el sexo y la actividad física.