

Astelehena

Lunes

Asteartea

Martes

Asteazkena

Miércoles

Osteguna

Jueves

Ostirala

Viernes

1

JAIA

FIESTA

2

Kcal 816 Lip 28
HC 118 Pr 31

Arroza tomatearekin
Legatza **letxugarekin**
Jogurta

Arroz con tomate
Merluza con **lechuga**
Yogur

3

Kcal 710 Lip 29
HC 75 Pr 91

Barazkiak
Txerri gisatua
Fruta

Verduras
Cerdo guisado
Fruta

4

Kcal 790 Lip 27
HC 105 Pr 39

Dilistak
Patata tortilla
Jogurta

Lentejas
Tortilla de patata
Yogur

7

Kcal 752 Lip 26
HC 92 Pr 44

Fideo zopa
Oilasko xerra chips
patatekin
Fruta

Sopa de fideo
Filete de pollo con patatas
chips
Fruta

8

Kcal 885 Lip 29
HC 92 Pr 69

Txitxirioak
Bakailaoa **letxugarekin**
Jogurta

Garbanzos
Bacalao con **lechuga**
Yogur

9

Kcal 858 Lip 23
HC 94 Pr 95

Baba gorriak
Txerri solomoa piperrekin
Fruta

Alubias rojas
Lomo de cerdo con
pimientos
Fruta

10

Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta tomatearekin
Legatza maionesarekin
Fruta

Pasta con tomate
Merluza con mahonesa
Fruta

11

Kcal 787 Lip 38
HC 76 Pr 39

Barazkiak
Txahal xerra
berrengorriekin
Etxeko Jogurta

Verduras
Filete de ternera con
champis
Yogur casero

14

Kcal 749 Lip 25
HC 96 Pr 42

Patatak errioxar erara
Txerri solomoa piperrekin
Fruta

Patatas a la riojana
Lomo de cerdo con
pimientos
Fruta

15

Kcal 871 Lip 14
HC 166 Pr 31

Arroza tomatearekin
Baba zuriak
Fruta

Arroz con tomate
Alubias blancas
Fruta

16

Kcal 790 Lip 29
HC 135 Pr 40

Dilistak
Patata tortila
barrengorriekin
Jogurta

Lentejas
Tortilla de patata con
champis
Yogur

17

Kcal 725 Lip 31
HC 76 Pr 38

Barazkiak
Oilasko **letxugarekin**
Fruta

Verduras
Pollo con **lechuga**
Fruta

18

Kcal 716 Lip 23
HC 102 Pr 32

Pasta
Arrain xerra limoiarekin
Jogurta

Pasta
Filete de pescado con limón
Yogur

21

Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 40

Fideo zopa
Txahal xerra **letxugarekin**
Fruta

Sopa de fideo
Filete de ternera con
lechuga
Fruta

22

Kcal 1010 Lip 26
HC 139 Pr 64

Arroza
Bakailaoa saltsa berdean
Fruta

Arroz
Bacalao en salsa verde
Fruta

23

Kcal 869 Lip 40
HC 88 Pr 44

Barazkiak
Oilasko paparra
barrengorriekin
Natilla

Verduras
Pechuga de pollo con
champiñón
Natilla

24

Kcal 700 Lip 20
HC 100 Pr 30

Pasta
Arrain freskoa **letxugarekin**
Fruta

Pasta
Pescado fresco con **lechuga**
Fruta

25

Kcal 743 Lip 22
HC 86 Pr 55

Dilistak
Txerri gisatua
Jogurta

Lentejas
Cerdo guisado
Yogur

28

Kcal 855 Lip 14
HC 162 Pr 31

Dilistak
Arroza
Fruta

Lentejas
Arroz
Fruta

29

Kcal 678 Lip 20
HC 93 Pr 37

Patatak errioxar erara
Oilasko izterra
berrengorriekin
Fruta

Patatas a la riojana
Muslo de pollo con champis
Fruta

30

Kcal 860 Lip 29
HC 125 Pr 32

Pasta
Patata tortilla piperrekin
Jogurta

Pasta
Tortilla de patata con
pimientos
Yogur

1

Kcal 916 Lip 35
HC 127 Pr 30

Txitxirioak
San jakoboa **letxugarekin**
Fruta

Garbanzos
San jacoboa con **lechuga**
Fruta

2

Kcal 750 Lip 42
HC 67 Pr 30

Barazkiak
Legatza erromatar erara
maionesarekin
Jogurta

Verduras
Merluza a la romana con
mahonesa
Yogur

Menuan, produktu ekologikoak (arroza eta dilistak) sartuko ditugu.
Zuen seme-alabek jaten duten guztia, ikastolako sukaldean prestatzen da.
Produktu horiekin batera, jantokiko sukaldean bertan prestatutako bestelako jakiak ere eskainiko dira (etxeko kroketak, san jakoboak...).
Hilean-hilean emango dizuegu jantokiko menuetan egiten ditugun aldaketen berri.

Ekologikoa
Ikastolakoa
Bertakoak

