

**Astelehena**

Lunes

Kcal 750 Lip 28  
HC 67 Pr 31

**2**

**Dilistak**  
Legatza erromatar erara  
Fruta

**Lentejas**  
Merluza a la romana  
Fruta

**Asteartea**

Martes

Kcal 725 Lip 31  
HC 76 Pr 38

**3**

**Bazkariak**  
Oilasko paparra  
Jogurta

**Verduras**  
Pechuga de pollo  
Yogur

**Asteazkena**

Miércoles

Kcal 816 Lip 28  
HC 118 Pr 31

**4**

**Arroza**  
Bakailaoa letxugarekin  
Fruta

**Arroz**  
Bacalao con lechuga  
Fruta

**Osteguna**

Jueves

Kcal 816 Lip 28  
HC 118 Pr 31

**5**

**Baba zuriak**  
Solomoa piperrekin  
Jogurta

Alubias blancas  
Lomo con pimientos  
Yogur

**Ostirala**

Viernes

**6**

**JAIA**

**FIESTA**

Kcal 707 Lip 26  
HC 83 Pr 40

**9**

**Zopa**  
Txahal xerra letxugarekin  
Fruta

Sopa  
Filete de ternera con  
lechuga  
Fruta

Kcal 716 Lip 28  
HC 118 Pr 31

**10**

**Patatak txorizoarekin**  
Legatza maionesarekin  
Jogurta

Patatas con chorizo  
Merluza con mahonesa  
Yogur

Kcal 850 Lip 14  
HC 162 Pr 31

**11**

**Bazkariak**  
Arroza  
Fruta

**Verduras**  
Arroz  
Fruta

Kcal 700 Lip 20  
HC 100 Pr 30

**12**

**Pasta**  
Indioilar gisatua  
Fruta

**Pasta**  
Pavo guisado  
Fruta

Kcal 858 Lip 23  
HC 94 Pr 95

**13**

**Baba gorriak**  
Patata tortilla  
letxugarekin  
Etxeko Jogurta

Alubias rojas  
Tortilla de patatas con  
lechuga  
Yogur casero

Kcal 710 Lip 29  
HC 75 Pr 91

**16**

**Bazkariak**  
Txerri gisatua  
Fruta

**Verduras**  
Guisado de cerdo  
Fruta

Kcal 816 Lip 28  
HC 118 Pr 31

**17**

**Arroza**  
Legatza letxugarekin  
Fruta

**Arroz**  
Merluza con lechuga  
Fruta

Kcal 752 Lip 26  
HC 80 Pr 44

**18**

**Dilistak**  
Oilasko paparra  
barrengorriekin  
Jogurta

**Lentejas**  
Pechuga de pollo con  
champiñones  
Yogur

Kcal 858 Lip 35  
HC 110 Pr 32

**19**

**Pasta**  
Bakailaoa saltsa berdean  
Fruta

**Pasta**  
Bacalao en salsa verde  
Fruta

Kcal 743 Lip 22  
HC 92 Pr 44

**20**

**Baba zuriak**  
Txahal xerra piperrekin  
Jogurta

Alubias blancas  
Filete de ternera con  
pimientos  
Yogur

Kcal 749 Lip 25  
HC 96 Pr 42

**23**

**Zopa**  
Patata tortilla  
letxugarekin  
Fruta

Sopa  
Tortilla de patatas con  
lechuga  
Fruta

Kcal 855 Lip 14  
HC 162 Pr 31

**24**

**Dilistak**  
Arroza  
Fruta

**Lentejas**  
Arroz  
Fruta

Kcal 700 Lip 20  
HC 100 Pr 30

**25**

**Pasta**  
Arrain freskoa  
limoiarekin  
Jogurta

**Pasta**  
Pescado fresco con limón  
Yogur

Kcal 916 Lip 35  
HC 127 Pr 30

**26**

**Txitirioak**  
San jakoboa letxugarekin  
Fruta

Garbanzos  
San Jacobo con lechuga  
Fruta

Kcal 787 Lip 38  
HC 76 Pr 39

**27**

**Barazkiak**  
Oilaskoa barrengorriekin  
Jogurta

Verduras  
Pollo con champiñones  
Yogur

Kcal 707 Lip 26  
HC 83 Pr 40

**30**

**Dilistak**  
Txahal xerra piperrekin  
Fruta

**Lentejas**  
Filete de ternera con  
pimientos  
Fruta

Kcal 858 Lip 35  
HC 110 Pr 32

**31**

**Pasta**  
Bakailaoa letxugarekin  
Fruta

**Pasta**  
Bacalao con lechuga  
Fruta

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 aldaketak berri.

**Ekologikoa**  
**Ikastolakoa**  
**Bertakoak**