

Asteartea
Martes



Asteazkena
Miércoles

1 Kcal 788 Lip 41
HC 72 Pr 34

Bazkariak
Solomoa
barrengorriekin
Jogurta

Verduras
Lomo con champis
Yogur

Osteguna
Jueves

2 Kcal 858 Lip 23
HC 94 Pr 95

Baba gorriak
Patata tortilla
letxugarekin
Fruta
Alubias rojas
Tortilla de patatas con
lechuga
Fruta

Ostirala
Viernes

3 Kcal 725 Lip 31
HC 76 Pr 38

Bazkariak
Oilasko paparra
Jogurta

Verduras
Pechuga de pollo
Yogur

6 Kcal 716 Lip 26
HC 115 Pr 28

Patatak txorizoarekin
Legatza
maionesarekin
Fruta

Patatas con chorizo
Merluza con mahonesa
Fruta

7 Kcal 855 Lip 14
HC 162 Pr 31

Dilistak
Arroza
Fruta

Lentejas
Arroz
Fruta

8 Kcal 755 Lip 31
HC 76 Pr 38

Bazkariak
Oilasko izterra
letxugarekin
Jogurta
Verduras
Muslo de pollo con
lechuga
Yogur

9 Kcal 743 Lip 22
HC 92 Pr 44

Baba zuriak
Txerri gisatu
barrengorriekin
Fruta
Alubias blancas
Guisado de cerdo con
champis
Fruta

10 Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 40

Zopa
Bakailaoa saltsa
berdean
Jogurta

Sopa
Bacalao en salsa verde
Yogur

13 Kcal 802 Lip 26
HC 111 Pr 37

Bazkariak
Solomoa chips-ekin
Fruta

Verduras
Lomo con chips
Fruta

14 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta
Txahal xerra
letxugarekin
Fruta
Pasta
Filete de ternera con
lechuga
Fruta

15 Kcal 816 Lip 25
HC 100 Pr 30

Txitxirioak
Oilasko paparra
barrengorriekin
natillak
Garbanzos
Pechuga de pollo con
champis
Natillas

16 Kcal 816 Lip 28
HC 118 Pr 31

Arroza
Arrain freskoa
letxugarekin
Fruta

Arroz
Pescado fresco **lechuga**
Fruta

17 Kcal 749 Lip 25
HC 96 Pr 42

Dilistak
Patata tortilla
piperrekin
Jogurta
Lentejas
Tortilla de patatas con
pimientos
Yogur

20 Kcal 850 Lip 14
HC 162 Pr 31

Bazkariak
Arroza
Fruta

Verduras
Arroz
Fruta

21 Kcal 800 Lip 20
HC 94 Pr 95

Baba gorriak
Bakailaoa letxugarekin
Fruta

Alubias rojas
Bacalao con **lechuga**
Fruta

22 Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 30

Zopa
Indioilar gisatua
Jogurta

Sopa
Pavo guisado
Yogur

23 Kcal 820 Lip 37
HC 86 Pr 41

Dilistak
Kroketak letxugarekin
Fruta

Lentejas
Croquetas con **lechuga**
Fruta

23 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta
Legatza limoiarekin
Jogurta

Pasta
Merluza con limón
Yogur

27 Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 40

Dilistak
Solomoa piperrekin
Fruta

Lentejas
Lomo con pimientos
Fruta

28 Kcal 855 Lip 32
HC 162 Pr 31

Arroza
Legatza erromatar
erara limoiarekin
Fruta
Arroz
Merluza a la romana
con limón
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 aldaketen berri.

Ekologikoa
Ikastolakoa
Bertakoa