

1 Kcal 716 Lip 28
HC 118 Pr 31

Patatak errioxar erara
Txahal xerra
letxugarekin
Jogurta
Patatas con a la riojana
Filete de ternera con
lechuga
Yogur

2 Kcal 858 Lip 23
HC 94 Pr 95

Baba zuriak
Patata tortilla
letxugarekin
Fruta
Alubias blancas
Tortilla de patatas con
lechuga
Fruta

3 Kcal 725 Lip 31
HC 76 Pr 38

Barazkiak
Oilasko izterra
barrengorriekin
Jogurta
Verduras
Muslo de pollo con champis
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
Bertakoa

6 Kcal 855 Lip 14
HC 162 Pr 31

Dilistak
Arroza
Fruta
Lentejas
Arroz
Fruta

7 Kcal 800 Lip 20
HC 94 Pr 95

Baba gorriak
Bakailaoa
letxugarekin
Fruta
Alubias rojas
Bacalao con **lechuga**
Fruta

8 Kcal 755 Lip 31
HC 76 Pr 38

Barazkiak
Oilasko paparra
piperrekin
Jogurta
Verduras
Pechuga de pollo con pimientos
Yogur

9 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta
Legatza erromatar
erara maionesarekin
Fruta
Pasta
Merluza a la romana con mahonesa
Fruta

10 Kcal 707 Lip 26
HC 83 Pr 40

Zopa
Txerri gisatua
barrengorriekin
Etxeko Jogurta
Sopa
Guisado de cerdo con champis
Yogur casero

13 Kcal 749 Lip 25
HC 96 Pr 42

Dilistak
Patata tortilla
barrengorriekin
Fruta
Lentejas
Tortilla de patatas con champis
Fruta

14 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta
Txahal xerra
piperrekin
Fruta
Pasta
Filete de ternera con pimientos
Fruta

15 Kcal 751 Lip 40
HC 71 Pr 30

Barazkiak
Arrain freskoa
letxugarekin
Jogurta
Verduras
Pescado fresco
lechuga
Yogur

16 Kcal 620 Lip 13
HC 92 Pr 30

Txixirioak
Oilasko izterra
Fruta
Garbanzos
Muslo de pollo
Fruta

17 Kcal 990 Lip 35
HC 35 Pr 40

Arroza
Solomoa chips
patatekin
Natillak
Arroz
Lomo con patatas chips
Natillas

20 Kcal 850 Lip 14
HC 162 Pr 31

Barazkiak
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
barrengorriekin
Jogurta
Sopa
Pavo guisado con champis
Yogur

23 Kcal 820 Lip 37
HC 86 Pr 41

Dilistak
San jakoboa
Fruta
Lentejas
San jacobos
Fruta

23 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Pasta
Legatza limoiarekin
Jogurta
Pasta
Merluza con limón
Yogur

27 Kcal 858 Lip 35
HC 110 Pr 32

Arroza
Txahal xerra piperrekin
Fruta
Arroz
Filete de ternera con pimientos
Fruta

28 Kcal 807 Lip 32
HC 90 Pr 45

Baba zuriak
Solomoa letxugarekin
Fruta
Alubias blancas
Lomo con **lechuga**
Fruta

29 Kcal 674 Lip 19
HC 92 Pr 38

Patatak txorizoarekin
Legatza saltsa berdean
Jogurta
Lentejas
Merluza en salsa verde
Yogur

30 Kcal 755 Lip 31
HC 76 Pr 38

Barazkiak
Oilasko paparra
barrengorriekin
Fruta
Verduras
Pechuga de pollo con champis
Fruta

31 Kcal 895 Lip 34
HC 123 Pr 32

Pasta
Patata tortilla
letxugarekin
Jogurta
Pasta
Tortilla de patatas con **lechuga**
Yogur