

**Astelehena**

Lunes

Kcal 855 Lip 14  
HC 162 Pr 31

**3**

**Dilistak**  
**Arroza**  
**Fruta**

**Lentejas**  
**Arroz**  
Fruta

**Asteartea**

Martes

Kcal 624 Lip 26  
HC 73 Pr 29

**4**

**Barazkiak**  
Oilasko izterra  
**letxugarekin**  
**Fruta**  
**Verduras**  
Muslo de pollo con  
**lechuga**  
Fruta

**Asteazkena**

Miércoles

Kcal 862 Lip 35  
HC 110 Pr 32

**5**

**Pasta**  
**Bakailaoa saltsa**  
**berdean**  
**Jogurta**  
**Pasta**  
Bacalao en salsa verde  
Yogur

**Osteguna**

Jueves

Kcal 800 Lip 32  
HC 90 Pr 45

**6**

**Baba gorriak**  
**Txerri gisatua**  
**barrengorriekin**  
**Fruta**  
Alubias rojas  
Cerdo guisado con  
champis  
Fruta

**Ostirala**

Viernes

Kcal 753 Lip 27  
HC 97 Pr 36

**7**

**Patatak txorizoarekin**  
**Legatza**  
**maionesarekin**  
**Etxeko Jogurta**

Patatas con chorizo  
Merluza con mahonesa  
**Yogur casero**

Kcal 858 Lip 35  
HC 110 Pr 32

**10**

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

Kcal 807 Lip 32  
HC 90 Pr 45

**11**

**Baba zuriak**  
**Arraina erromatar**  
**erara letxugarekin**  
**Fruta**  
Alubias blancas  
Pescado a la romana  
con **lechuga**  
Fruta

Kcal 755 Lip 31  
HC 76 Pr 38

**12**

**Barazkiak**  
**Oilasko paparra**  
**barrengorriekin**  
**Jogurta**  
**Verduras**  
Pechuga de pollo con  
champis  
Yogur

**13**

**JAIA**  
**FIESTA**

**14**

**JAIA**  
**FIESTA**

Kcal 800 Lip 20  
HC 94 Pr 95

**18**

**Dilistak**  
**Legatza limoiarekin**  
**Fruta**

**Lentejas**  
Merluza con limón  
Fruta

Kcal 742 Lip 31  
HC 80 Pr 39

**19**

**Barazkiak**  
**Solomoa piperrekin**  
**Jogurta**

**Verduras**  
Lomo con pimientos  
Yogur

Kcal 881 Lip 29  
HC 91 Pr 69

**20**

**Baba gorriak**  
**Bakailaoa letxugarekin**  
**Fruta**

Alubias rojas  
Bacalao con **lechuga**  
Fruta

Kcal 902 Lip 31  
HC 115 Pr 47

**21**

**Pasta**  
**Oilasko paparra**  
**barrengorriekin**  
**Jogurta**  
**Pasta**  
Pechuga de pollo con  
champis  
Yogur

Kcal 879 Lip 34  
HC 122 Pr 29

**24**

**Dilistak**  
**Kroketak letxugarekin**  
**Fruta**  
**Lentejas**  
Croquetas con  
**lechuga**  
Fruta

Kcal 847 Lip 20  
HC 151 Pr 25

**25**

**Arroza**  
**Patata tortilla**  
**piperrekin**  
**Fruta**  
**Arroz**  
Tortilla de patatas con  
pimientos  
Fruta

Kcal 755 Lip 31  
HC 76 Pr 38

**26**

**Barazkiak**  
**Solomoa**  
**barrengorriekin**  
**Natillak**  
**Verduras**  
Lomo con champis  
Natillas

Kcal 919 Lip 34  
HC 111 Pr 50

**27**

**Txitxiroak**  
**Oilasko paparra chisp-**  
**ekin**  
**Fruta**  
Garbanzos  
Pechuga de pollo con  
chips  
Fruta

Kcal 895 Lip 34  
HC 123 Pr 32

**28**

**Pasta**  
**Arrain freskoa**  
**letxugarekin**  
**Jogurta**  
**Pasta**  
Pescado fresco con  
**lechuga**  
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**