

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Kcal 811
HC 135
Lip 27
Pr 19

1

Arroz
Calabacín
albardado
Fruta

Kcal 786
HC 108
Lip 26
Pr 36

2

Alubias blancas
Tortilla de
patatas
Pimientos
Fruta

Kcal 684
HC 84
Lip 24
Pr 31

3

Verduras
Albóndigas de
soja
Champis
Yogur

6

JAI

Kcal 680
HC 76
Lip 23
Pr 40

7

JAI

Kcal 895
HC 163
Lip 18
Pr 31

8

JAI

Kcal 792
HC 74
Lip 45
Pr 26

9

Kcal 790
HC 109
Lip 31
Pr 21

Pasta con
"boloñesa
vegetal"
Calabacín
albardado
Fruta

10

Kcal 629
HC 65
Lip 32
Pr 24

Verduras
Tortilla
Pimientos
Yogur

13

Sopa de
verduras
Albóndigas de
soja
Fruta

Kcal 663
HC 106
Lip 17
Pr 27

14

Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 716
HC 71
Lip 31
Pr 42

15

Verduras
Tortilla
Mahonesa
Postre casero

Kcal 661
HC 90
Lip 21
Pr 33

16

Patatas "a la
riojana"
Tomates
rellenos
Champis
Fruta

Kcal 951
HC 132
Lip 34
Pr 32

17

Verduras
Garbanzos
Fruta

20

Lentejas
Tortilla de
patatas
Lechuga
Fruta

21

Verduras
Lentejas
Fruta

22

Alubias rojas
Tomates
rellenos
Pimientos
Fruta

23

Pasta
Croquetas de
pimientos
Patatas tipo
"chips"
Yogur

24

VACACIONES

En el menú, se introducirán productos ecológicos (arroz, pasta y lentejas).
Todo lo que comen vuestras/os hijas/os se prepara en la cocina de la ikastola.
Junto a estos productos, también ofrecemos otros que se elaboran en nuestra
cocina (croquetas caseras, san jacobos...)

Ecológico **De la ikastola** **Local**

*Todos los menús se completan con agua y pan (blanco o integral)

