

**Lunes**

Kcal 716 Lip 23  
HC 91 Pr 42

2

**Patatas en salsa verde**  
**Pechuga de pollo**  
**Pimientos**  
**Fruta**

**Martes**

Kcal 828 Lip 24  
HC 101 Pr 57

3

**Alubias rojas**  
**Bacalao con tomate**  
**Fruta**

**Miércoles**

Kcal 720 Lip 31  
HC 71 Pr 42

4

**Verduras**  
**Guisado de cerdo**  
**Champis**  
**Fruta**

**Jueves**

Kcal 800 Lip 30  
HC 103 Pr 35

5

**Lentejas**  
**Tortilla de patatas**  
**Lechuga**  
**Fruta**

**Viernes**

Kcal 831 Lip 29  
HC 102 Pr 40

6

**Pasta con "boloñesa vegetal"**  
**Merluza a la romana**  
**Limón**  
**Yogur**

Kcal 719 Lip 28  
HC 87 Pr 35

9

**Verduras**  
**Lomo de cerdo**  
**Pimientos**  
**Fruta**

Kcal 771 Lip 30  
HC 89 Pr 42

10

**Sopa**  
**Filete de ternera local**  
**Patatas "chips"**  
**Fruta**

Kcal 895 Lip 18  
HC 163 Pr 31

11

**Arroz**  
**Lentejas**  
**Fruta**

Kcal 551 Lip 22  
HC 64 Pr 28

12

**Verduras**  
**Muslo de pollo asado**  
**Champis**  
**Yogur**

Kcal 818 Lip 37  
HC 86 Pr 41

13

**Garbanzos**  
**Pescado fresco**  
**Lechuga**  
**Fruta**

Kcal 766 Lip 25  
HC 105 Pr 105

16

**Lentejas**  
**Tortilla de patatas**  
**Pimientos**  
**Fruta**

Kcal 921 Lip 36  
HC 126 Pr 30

17

**Arroza**  
**Merluza a la romana**  
**Lechuga**  
**Fruta**

Kcal 738 Lip 37  
HC 67 Pr 40

18

**Verduras**  
**Pechuga de pollo**  
**Lechuga**  
**Postre casero**

Kcal 693 Lip 18  
HC 88 Pr 50

19

**Alubias blancas**  
**Guisado de pavo**  
**Champis**  
**Fruta**

Kcal 817 Lip 28  
HC 103 Pr 39

20

**Pasta**  
**Pescado fresco**  
**Limón**  
**Fruta**

Kcal 895 Lip 18  
HC 163 Pr 31

23

**Arroz**  
**Lentejas**  
**Fruta**

Kcal 713 Lip 39  
HC 66 Pr 27

24

**Verduras**  
**Merluza a la romana**  
**Mahonesa**  
**Fruta**

Kcal 821 Lip 39  
HC 99 Pr 40

25

**Alubias rojas**  
**Huevos gratinados**  
**Fruta**

Kcal 660 Lip 25  
HC 89 Pr 25

26

**Verduras**  
**San Jacobo**  
**Pimientos**  
**Fruta**

Kcal 657 Lip 21  
HC 86 Pr 35

27

**Patatas a la riojana**  
**Muslo de pollo asado**  
**Lechuga**  
**Yogur**

Kcal 702 Lip 31  
HC 67 Pr 41

30

**Verduras**  
**Guisado de cerdo**  
**Champis**  
**Fruta**

Kcal 867 Lip 29  
HC 101 Pr 56

31

**Garbanzos**  
**Atún con tomate**  
**Fruta**

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)

