

Lunes

Kcal 669 Lip 27
HC 85 Pr 26

2

Patata en "salsa verde"
Tortilla
Pimientos
Fruta

Martes

Kcal 717 Lip 18
HC 118 Pr 27

3

Verduras
Alubias rojas
Fruta

Miércoles

Kcal 847 Lip 23
HC 149 Pr 27

4

Verduras
Arroz
Fruta

Jueves

Kcal 800 Lip 30
HC 103 Pr 35

5

Lentejas
Tortilla de patatas
Lechuga
Fruta

Viernes

Kcal 776 Lip 25
HC 107 Pr 35

6

Pasta con "boloñesa vegetal"
Calabacines albardados
Yogur

Kcal 618 Lip 25
HC 107 Pr 35

9

Verduras
Huevos con tomate
Pimientos
Fruta

Kcal 707 Lip 28
HC 103 Pr 16

10

Sopa de verduras
Croquetas de pimientos
Patatas "chips"
Fruta

Kcal 895 Lip 18
HC 163 Pr 31

11

Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 652 Lip 17
HC 108 Pr 27

12

Verduras
Lentejas
Yogur

Kcal 888 Lip 32
HC 97 Pr 50

13

Garbanzos
Albóndigas de soja
Lechuga
Fruta

Kcal 766 Lip 25
HC 105 Pr 105

16

Lentejas
Tortilla de patatas
Pimientos
Fruta

Kcal 875 Lip 24
HC 138 Pr 31

17

Arroz
Albóndigas de soja
Lechuga
Fruta

Kcal 735 Lip 28
HC 99 Pr 28

18

Verduras
Lentejas
Postre casero

Kcal 736 Lip 31
HC 85 Pr 35

19

Alubias blancas
Tortilla
Champis
Fruta

Kcal 741 Lip 25
HC 111 Pr 21

20

Pasta
Tomates rellenos
Fruta

Kcal 895 Lip 18
HC 163 Pr 31

23

Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 698 Lip 40
HC 64 Pr 23

24

Verduras
Tortilla
Mahonesa
Fruta

Kcal 821 Lip 39
HC 99 Pr 40

25

Alubias rojas
Huevos gratinados
Fruta

Kcal 670 Lip 25
HC 98 Pr 18

26

Verduras
Croquetas de pimientos
Fruta

Kcal 714 Lip 29
HC 96 Pr 24

27

Patatas "a la riojana"
Calabacines albardados
Lechuga
Yogur

Kcal 605 Lip 29
HC 73 Pr 16

30

Verduras
Tomates rellenos
Champis
Fruta

Kcal 666 Lip 23
HC 88 Pr 32

31

Garbanzos
Huevos 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)

