

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 21

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)

