

**Lunes**

Kcal 678 Lip 37  
HC 67 Pr 24

3

**Verduras**  
**Tortilla**  
**Lechuga**  
**Fruta**

**Martes**

Kcal 691 Lip 16  
HC 101 Pr 38

4

**Garbanzos**  
**Albóndigas de**  
**soja**  
**Fruta**

**Miércoles**

Kcal 766 Lip 25  
HC 105 Pr 35

5

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

**Jueves**

Kcal 825 Lip 34  
HC 110 Pr 21

6

**Pasta**  
**Calabacines**  
**albardados**  
**Mahonesa**  
**Fruta**

**Viernes**

Kcal 803 Lip 39  
HC 93 Pr 20

7

**Verduras**  
**Croquetas de**  
**pimientos**  
**Champis**  
**Yogur**

Kcal 861 Lip 31  
HC 134 Pr 19

10

**Arroz**  
**Tomates rellenos**  
**Lechuga**  
**Fruta**

Kcal 629 Lip 32  
HC 65 Pr 24

11

**Verduras**  
**Tortilla**  
**Pimientos**  
**Fruta**

12

**FIESTA**

13

**FIESTA**

14

**FIESTA**

Kcal 898 Lip 18  
HC 163 Pr 31

17

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

Kcal 589 Lip 30  
HC 61 Pr 22

18

**Sopa de**  
**verduras**  
**Tortilla**  
**Champis**  
**Fruta**

19

**Verduras**  
**Alubias blancas**  
**Fruta**

Kcal 820 Lip 38  
HC 104 Pr 17

20

**Verduras**  
**Croquetas de**  
**pimientos**  
**Lechuga**  
**Fruta**

Kcal 749 Lip 25  
HC 103 Pr 29

21

**Pasta con**  
**"boloñesa**  
**vegetal"**  
**Calabacines**  
**albardados**  
**Yogur**

Kcal 766 Lip 25  
HC 105 Pr 35

24

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

Kcal 874 Lip 23  
HC 156 Pr 20

25

**Verduras**  
**Arroz**  
**Fruta**

Kcal 807 Lip 22  
HC 114 Pr 37

26

**Pasta**  
**Albóndigas de**  
**soja**  
**Postre casero**

Kcal 698 Lip 18  
HC 111 Pr 29

27

**Verduras**  
**Alubias rojas**  
**Fruta**

Kcal 658 Lip 36  
HC 65 Pr 21

28

**Patatas "a la**  
**riojana"**  
**Tortilla**  
**Fruta**

31

**FIESTA**

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)

