

Lunes

Kcal 885 Lip 33  
HC 109 Pr 40

2

**Pasta**  
Lomo de cerdo  
**Lechuga**  
Fruta

Martes

Kcal 766 Lip 25  
HC 105 Pr 35

3

**Lentejas**  
Tortilla de patatas  
Pimientos  
Fruta

Miércoles

Kcal 665 Lip 32  
HC 66 Pr 30

4

**Verduras**  
Merluza a la romana  
Limón  
Yogur

Jueves

Kcal 661 Lip 20  
HC 85 Pr 39

5

**Garbanzos**  
Pechuga de pollo  
Champis  
Fruta

Viernes

6

FIESTA

Kcal 873 Lip 31  
HC 106 Pr 45

9

**Pasta**  
Pechuga de pollo  
Champis  
Fruta

Kcal 620 Lip 15  
HC 88 Pr 38

10

**Alubias rojas**  
Merluza en salsa verde  
Fruta

Kcal 708 Lip 28  
HC 83 Pr 35

11

**Verduras**  
Lomo de cerdo  
Pimientos  
Fruta

Kcal 800 Lip 30  
HC 103 Pr 127

12

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

Kcal 871 Lip 30  
HC 127 Pr 30

13

**Arroz**  
**Pescado fresco**  
Limón  
Yogur

Kcal 751 Lip 33  
HC 83 Pr 34

16

**Verduras**  
Filete de cerdo  
Pimientos  
Fruta

Kcal 789 Lip 29  
HC 88 Pr 50

17

**Garbanzos**  
Atún con tomate  
Fruta

Kcal 707 Lip 20  
HC 90 Pr 46

18

**Patatas a la riojana**  
Guisado de pavo  
Champis  
Fruta

Kcal 818 Lip 36  
HC 87 Pr 41

19

**Alubias rojas**  
Merluza a la romana  
**Lechuga**  
**Postre casero**

Kcal 591 Lip 23  
HC 71 Pr 27

20

**Verduras**  
Muslo de pollo asado  
**Lechuga**  
Fruta

Kcal 763 Lip 32  
HC 83 Pr 38

23

**Verduras**  
Filete de pavo  
Patatas "chips"  
Fruta

Kcal 895 Lip 18  
HC 163 Pr 31

24

**Arroz**  
**Lentejas**  
Fruta

Kcal 786 Lip 26  
HC 108 Pr 36

25

**Alubias blancas**  
Tortilla de patatas  
Pimientos  
Fruta

Kcal 710 Lip 30  
HC 91 Pr 24

26

**Verduras**  
**San Jacobo**  
**Lechuga**  
Fruta

Kcal 807 Lip 32  
HC 94 Pr 36

27

**Pasta**  
**Pescado fresco**  
Limón  
Yogur

Kcal 895 Lip 18  
HC 163 Pr 31

30

**Arroz**  
**Lentejas**  
Fruta

Kcal 743 Lip 39  
HC 74 Pr 36

31

**Verduras**  
Merluza a la romana  
**Mahonesa**  
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)

\*\*Del 2 al 5 de enero: menú de guardería

