

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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal 873 Lip 31
HC 106 Pr 45

9

Pasta
Calabacines
albardados
Fruta

Kcal 664 Lip 13
HC 100 Pr 29

10

Alubias rojas
Tomates
rellenos
Fruta

Kcal 884 Lip 24
HC 83 Pr 35

11

Verduras
Arroz
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
Albóndigas de
soja
Yogur

Kcal 678 Lip 37
HC 67 Pr 24

16

Verduras
Tortilla
Pimientos
Fruta

Kcal 691 Lip 16
HC 101 Pr 38

17

Garbanzos
Albóndigas de
soja
Fruta

Kcal 840 Lip 35
HC 110 Pr 24

18

**Patatas "a la
riojana"**
Croquetas de
pimientos
Champis
Fruta

Kcal 758 Lip 31
HC 95 Pr 30

19

Alubias rojas
Calabacines
albardados
Lechuga
Postre casero

Kcal 591 Lip 23
HC 71 Pr 27

20

Verduras
Tortilla
Lechuga
Fruta

Kcal 748 Lip 26
HC 100 Pr 26

23

Verduras
Albóndigas de
soja
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 727 Lip 38
HC 841 Pr 14

26

Verduras
Croquetas de
pimientos
Lechuga
Fruta

Kcal 776 Lip 25
HC 107 Pr 35

27

Pasta
Calabacines
albardados
Yogur

Kcal 895 Lip 18
HC 163 Pr 31

30

Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 823 Lip 35
HC 90 Pr 40

31

Verduras
Tortilla
Mahonesa
Fruta

