

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Kcal 580 Lip 15  
HC 69 Pr 45

1

Sopa  
Guisado de  
ternera  
Champis  
Fruta

Kcal 873 Lip 28  
HC 103 Pr 57

2

Garbanzos  
Bacalao con  
tomate  
Pimientos  
Fruta

Kcal 717 Lip 35  
HC 61 Pr 43

3

Verduras  
Pechuga de  
pollo  
Lechuga  
Yogur

Kcal 637 Lip 20  
HC 83 Pr 36

6

Lentejas  
Merluza al  
horno  
Pimientos  
Fruta

Kcal 619 Lip 29  
HC 56 Pr 36

7

Verduras  
Filete de pavo  
Lechuga  
Fruta

Kcal 591 Lip 17  
HC 83 Pr 31

8

Patatas en salsa  
verde  
Muslo de pollo  
asado  
Champis  
Fruta

Kcal 760 Lip 24  
HC 108 Pr 33

9

Alubias blancas  
Tortilla de  
patatas  
Pimientos  
Fruta

Kcal 809 Lip 30  
HC 95 Pr 40

10

Pasta "con  
boloñesa  
vegetal"  
Pescado fresco  
Limón  
Yogur

Kcal 678 Lip 21  
HC 87 Pr 40

13

Verduras  
Lomo de cerdo  
Pimientos  
Fruta

Kcal 857 Lip 15  
HC 161 Pr 30

14

Arroz  
Lentejas  
Fruta

Kcal 884 Lip 33  
HC 121 Pr 27

15

Pasta  
Tortilla de  
patatas  
Lechuga  
Fruta

Kcal 853 Lip 40  
HC 87 Pr 41

16

Alubias pintas  
Merluza a la  
romana  
Mahonesa  
Postre casero

Kcal 591 Lip 23  
HC 71 Pr 27

17

Verduras  
Muslo de pollo  
asado  
Champis  
Fruta

Kcal 929 Lip 30  
HC 115 Pr 51

20

Pasta  
Bacalao en  
salsa verde  
Fruta

Kcal 721 Lip 21  
HC 89 Pr 49

21

Garbanzos  
Guisado de  
pavo  
Champis  
Fruta

Kcal 857 Lip 15  
HC 161 Pr 30

22

Arroz  
Lentejas  
Fruta

Kcal 813 Lip 38  
HC 105 Pr 17

23

Verduras  
Postre casero  
Lechuga  
Fruta

Kcal 748 Lip 29  
HC 81 Pr 45

24

Patatas a la  
riojana  
Pescado fresco  
Limón  
Yogur

Kcal 792 Lip 35  
HC 82 Pr 41

27

Verduras  
Pechuga de  
pollo  
Patatas "chips"  
Fruta

Kcal 740 Lip 24  
HC 105 Pr 33

28

Lentejas  
Tortilla de  
patatas  
Pimientos  
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)

\*\*20 y 21 de febrero: menú de guardería

