

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal 679 Lip 32  
HC 85 Pr 15

1

**Sopa de verduras**  
**Croquetas de pimientos**  
Champis  
Fruta

Kcal 657 Lip 22  
HC 91 Pr 28

2

**Garbanzos**  
**Tomates rellenos**  
Pimientos  
Fruta

Kcal 895 Lip 31  
HC 137 Pr 24

3

**Verduras**  
**Arroz**  
**Lechuga**  
Yogur

Kcal 665 Lip 14  
HC 99 Pr 39

6

**Lentejas**  
**Albóndigas de soja**  
Pimientos  
Fruta

Kcal 631 Lip 36  
HC 56 Pr 22

7

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

Kcal 648 Lip 24  
HC 93 Pr 19

8

**Patata en "salsa verde"**  
Calabacines albardados  
Fruta

Kcal 760 Lip 24  
HC 108 Pr 33

9

**Alubias blancas**  
Tortilla de patatas  
Pimientos  
Fruta

Kcal 805 Lip 22  
HC 122 Pr 30

10

**Verduras**  
**Pasta con "boloñesa vegetal"**  
Yogur

Kcal 629 Lip 32  
HC 65 Pr 24

13

**Verduras**  
Tortilla  
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 790 Lip 35  
HC 95 Pr 30

16

**Alubias pintas**  
**Tomates rellenos**  
**Postre casero**

Kcal 667 Lip 23  
HC 87 Pr 28

17

**Verduras**  
**Albóndigas de soja**  
Champis  
Fruta

20

FIESTA

21

FIESTA

22

**Arroz**  
**Lentejas**  
Fruta

Kcal 857 Lip 15  
HC 161 Pr 30

23

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

Kcal 784 Lip 38  
HC 95 Pr 16

24

**Patatas "a la riojana"**  
**Huevos con tomate**  
Yogur

Kcal 663 Lip 32  
HC 79 Pr 19

27

**Verduras**  
**Calabacines albardados**  
**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)

