

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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)

Kcal 897 Lip 171
HC 67 Pr 30

1
Arroz
Alubias blancas
Fruta

Kcal 736 Lip 31
HC 76 Pr 41

2
Verduras
Guisado de cerdo
Champis
Fruta

Kcal 857 Lip 38
HC 73 Pr 36

3
Pasta
Merluza a la romana
Lechuga
Jogurt

Kcal 767 Lip 25
HC 105 Pr 37

6
Lentejas
Tortilla de patatas
Pimientos
Fruta

Kcal 882 Lip 33
HC 124 Pr 29

7
Arroz
Merluza a la romana
Mahonesa
Fruta

Kcal 672 Lip 28
HC 71 Pr 37

8
Verduras
Filete de pavo
Champis
Fruta

Kcal 852 Lip 27
HC 101 Pr 56

9
Garbanzos
Bacalao con tomate
Fruta

Kcal 664 Lip 23
HC 77 Pr 39

10
Patatas a la riojana
Muslo de pollo
Lechuga
Jogurt

Kcal 867 Lip 41
HC 94 Pr 36

13
Verduras
Filete de cerdo
Pimientos
Fruta

Kcal 857 Lip 15
HC 161 Pr 30

14
Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 553 Lip 13
HC 70 Pr 42

15
Sopa
Guisado de pavo
Champis
Fruta

Kcal 795 Lip 37
HC 77 Pr 42

16
Verduras
Pechuga de pollo
Lechuga
Postre casero

Kcal 715 Lip 26
HC 89 Pr 38

17
Alubias rojas
Pescado fresco
limón
Fruta

Kcal 742 Lip 26
HC 93 Pr 38

20
Patatas en salsa verde
Lomo de cerdo
Pimientos
Fruta

Kcal 786 Lip 26
HC 108 Pr 36

21
Alubias blancas
Tortilla de patatas
Pimientos
Fruta

Kcal 857 Lip 15
HC 161 Pr 30

22
Arroz
Lentejas
Fruta

Kcal 710 Lip 30
HC 91 Pr 24

23
Verduras
San Jacobo
Lechuga
Fruta

Kcal 824 Lip 31
HC 94 Pr 43

24
Pasta
Pescado fresco
Limón
Jogurt

Kcal 647 Lip 24
HC 77 Pr 37

27
Verduras
Filete de pavo
Patatas "chips"
Fruta

Kcal 823 Lip 38
HC 88 Pr 37

28
Garbanzos
Merluza a la romana
Pimientos
Fruta

Kcal 915 Lip 31
HC 144 Pr 25

29
Arroz
Tortilla de patatas
Lechuga
Fruta

Kcal 825 Lip 24
HC 101 Pr 57

30
Alubias rojas
Bacalao con tomate
Fruta

Kcal 729 Lip 24
HC 95 Pr 38

31
Pasta
Muslo de pollo
Champis
Fruta

