


























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 KCal. 697 H.C. 88 Lip. 23 P. 39 PATATAS A LA RIOJANA MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA YOGUR  PAN
		6 KCal. 1048 H.C. 158 Lip. 40 P. 23 ARROZ TRES DELICIAS  CROQUETAS • LECHUGA  FRUTA PAN	7 KCal. 783 H.C. 94 Lip. 36 P. 25 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS • TOMATE FRESCO  FRUTA PAN 	8 KCal. 810 H.C. 91 Lip. 35 P. 38 LENTEJAS MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • MAHONESA FRUTA PAN
11 KCal. 816 H.C. 108 Lip. 36 P. 19 JUDIAS VERDES CON PATATAS SAN JACOBO • LECHUGA  FRUTA PAN	12 KCal. 884 H.C. 99 Lip. 38 P. 42 MACARRONES CHORIZO LOMO ADOBADO PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS VASITO DE HELADO PAN	13 KCal. 772 H.C. 104 Lip. 20 P. 50 GARBANZOS BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA PAN	14 KCal. 813 H.C. 84 Lip. 37 P. 40 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR  PAN	15 KCal. 786 H.C. 134 Lip. 23 P. 19 PURE DE ACELGAS  PAELLA DE POLLO  FRUTA PAN
		20 KCal. 763 H.C. 112 Lip. 21 P. 37 LENTEJAS A LA CASTELLANA LASAÑA DE CARNE YOGUR  PAN	21 KCal. 809 H.C. 127 Lip. 18 P. 42 ARROZ CON TOMATE  GUISADO DE PAVO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN	22 KCal. 735 H.C. 78 Lip. 37 P. 27 SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR  PAN 
25 KCal. 1088 H.C. 98 Lip. 61 P. 43 PATATAS A LA RIOJANA SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS • KETCHUP FRUTA PAN	26 KCal. 860 H.C. 140 Lip. 25 P. 25 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PURE DE VERDURAS FRUTA PAN 	27 KCal. 730 H.C. 71 Lip. 32 P. 43 PORRUSALDA RAGOUT DE LOMO • PIMIENTOS ROJOS NATILLA CASERA  PAN 	28 KCal. 701 H.C. 87 Lip. 23 P. 42 GARBANZOS MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES YOGUR  PAN 	29 KCal. 876 H.C. 125 Lip. 32 P. 30 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA  FRUTA PAN

Producto local 

Ingrediente ecológico 

Plato casero 

Menú bajo en grasas saturadas 

*Dos veces a la semana habrá pan integral 



Astelehena Asteartea Asteazkena Osteguna Ostirala

				<p>1 Cal. 697 H.C. 88 Lip. 23 P. 39</p> <p>PATATAK ERRIOXAKO ERARA OILASKO IZTER ERREA • URAZA JOGURTA OGIA</p>
		<p>6 Cal. 1048 H.C. 158 Lip. 40 P. 23</p> <p>HIRU GUTIZIAKO ARROZA KROKETAK • URAZA FRUTA OGIA</p>	<p>7 Cal. 783 H.C. 94 Lip. 36 P. 25</p> <p>BARAZKI MENESTRA PATATA TORTILA • TOMATE FRESKOA FRUTA OGIA</p>	<p>8 Cal. 810 H.C. 91 Lip. 35 P. 38</p> <p>DILISTAK LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA • MAIONESA FRUTA OGIA</p>
<p>11 Cal. 816 H.C. 108 Lip. 36 P. 19</p> <p>LEKAK PATATEKIN SAN JAKOBOA • URAZA FRUTA OGIA</p>	<p>12 Cal. 884 H.C. 99 Lip. 38 P. 42</p> <p>MAKARROIAK TXORIZOAREKIN SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PIPER GORRIAK IZOZKIA ONTZIAN OGIA</p>	<p>13 Cal. 772 H.C. 104 Lip. 20 P. 50</p> <p>TXITXIRIOAK BAKAILAO AJOARRIEROA FRUTA OGIA</p>	<p>14 Cal. 813 H.C. 84 Lip. 37 P. 40</p> <p>HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN JOGURTA OGIA</p>	<p>15 Cal. 786 H.C. 134 Lip. 23 P. 19</p> <p>ZERBA PUREA OILASKO PAELLA FRUTA OGIA</p>
		<p>20 Cal. 763 H.C. 112 Lip. 21 P. 37</p> <p>DILISTAK GAZTELAKO ERARA HARAGI LASAÑA JOGURTA OGIA</p>	<p>21 Cal. 809 H.C. 127 Lip. 18 P. 42</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN INDIOLAR GISATUA • BARRENGORRIAK FRUTA OGIA</p>	<p>22 Cal. 735 H.C. 78 Lip. 37 P. 27</p> <p>ARRAIN ZOPA PATATA TORTILA • LAU URTAROKO ENTSALADA JOGURTA OGIA</p>
<p>25 Cal. 1088 H.C. 98 Lip. 61 P. 43</p> <p>PATATAK ERRIOXAKO ERARA TXERRI SALTXITXA FRESKOAK • KETCHUPA FRUTA OGIA</p>	<p>26 Cal. 860 H.C. 140 Lip. 25 P. 25</p> <p>MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN BARAZKI PUREA FRUTA OGIA</p>	<p>27 Cal. 730 H.C. 71 Lip. 32 P. 43</p> <p>PORRUSALDA SOLOMO RAGOUTA • PIPER GORRIAK ETXEKO NATILLAK OGIA</p>	<p>28 Cal. 701 H.C. 87 Lip. 23 P. 42</p> <p>TXITXIRIOAK OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK JOGURTA OGIA</p>	<p>29 Cal. 876 H.C. 125 Lip. 32 P. 30</p> <p>ARROZA TOMATEAREKIN LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • URAZA FRUTA OGIA</p>

Produkto lokala
 Lehengai ekologikoa
 Sukaldean sukaldatuak
 Gantz saturatu gutxiko menua

*Astean bi aldiz ogia integrala izango da



*Oharra: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, 12 urteko haurrak erreferentziaz hartuta. Ikastolako menuak energia-behar guztien %30-35% inguru eman behar die haurrei. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premia handiagoak edo txikiagoak izan daitezke, sexuaren eta jarduera fisikoaren arabera.