

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN  	2 ARROZ CON TOMATE GUISADO DE TERNERA YOGUR NATURAL PAN  	3 GUISANTES CON PATATAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ARROZ CON LECHE CASERO PAN	4 BERZA CON PATATAS ALUBIAS ROJAS CON CHORIZO Y MORCILLA FRUTA PAN
7 JUDIAS VERDES CON PATATAS FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PIMENTOS ROJOS FRUTA PAN	8 TALLARINES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN 	9 GARBANZOS ENSALADA DE PASTA CON VINAGRETA YOGUR NATURAL PAN	10 PATATAS A LA RIOJANA LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	11 PURE DE LENTEJAS PALOMETA CON TOMATE BIZCOCHO DE YOGUR CASERO PAN 
14 MARMITAKO SAN JACOBO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	15 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA • CHAMPIÑONES ACTIMEL NATURAL PAN 	16 MACARRONES CHORIZO LOMO DE MERLUZA AL HORNO • LECHUGA FRUTA PAN 	17 ALUBIAS BLANCAS PURE DE CALABAZA FRUTA PAN 	18 PAELLA DE POLLO TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN  
21 ENSALADA FRANCESA FILETE DE TERNERA EMPANADO • VERDURITAS FRUTA PAN 	22 ALUBIAS PINTAS FILETE DE POLLO PLANCHA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	23 PAELLA VEGETAL MERLUZA FRESCA AL HORNO • LECHUGA FRUTA PAN  	24 GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL BACALAO AL AJOARRIERO YOGUR NATURAL PAN 	25 PURE DE ZANAHORIA MACARRONES CON TOMATE FRUTA PAN



ELABORADO EN CASA

MENÚ CARDIOSALUDABLE

ECOLÓGICO

KM 0

PESCADO FRESCO

Zuen seme-alabek jaten duten guztia ikastolako sukaldean prestatzen da. Menuan, produktu ekologikoak (makarroiak, fideoak eta dilistak), bertako ogia (ostiralero ogi integrala) eta hilabetean 1 bertako esnearekin prestatutako natilak, kakaoa esnea edo arroz esnea eta bertako jogurta jango dute. Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos y lentejas), pan local (todos los viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran natillas, cacao con leche o arroz con leche preparado con la leche local y yogur local.