ausolan

Marzo 2023

EBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / INFANTIL

HAZTEGI IKASTOLA

Haztegi Ikastola

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 MARMITAKO FILETE DE POLLO PLANCHA • LECHUGA VASITO DE HELADO PAN	**2** ESPIRALES NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA PAN	**3** ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN
6 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS RAGOUT DE LOMO CON PIMIENTOS ROJOS YOGUR PAN	**7** PATATAS EN SALSA VERDE CROQUETAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	**8** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS Y CHORIZO • LECHUGA FRUTA PAN	**9** GARBANZOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA ACTIMEL PAN	**10** COLIFLOR CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS FRITAS FRUTA PAN
13 PURE DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA PAN	**14** MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN ATUN CON TOMATE FRUTA PAN	**15** SOPA DE PESCADO FILETE DE PERNIL PLANCHA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	**16** ARROZ CON TOMATE LENTEJAS ECOLOGICAS FRUTA PAN	**17** ALUBIAS PINTAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA FRUTA PAN
20 PATATAS A LA RIOJANA HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN	**21** ALUBIAS BLANCAS ENSALADA DE PASTA FRUTA PAN	**22** JUDIAS VERDES CON PATATAS ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS BIZCOCHO DE YOGUR CASERO PAN	**23** GARBANZOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA FRUTA PAN	**24** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS YOGUR PAN
27 LENTEJAS CANELONES DE VERDURA FRUTA PAN	**28** CARACOLILLOS CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	**29** MENESTRA DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRON YOGUR NATURAL PAN	**30** CREMA DE CALABAZA Y QUESO LOMO DE CERDO PLANCHA • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	**31** ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • LIMON FRUTA PAN

Agerre baserria

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 (ostegunero 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 jueves pan integral) y 1 vez al mes comeran natillas, cacao con leche o arroz con leche preparado con la leche local y yogur local.