

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO PURE DE VERDURAS FRUTA PAN	2 ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN
5 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • MAHONESA YOGUR PAN	6 COLIFLOR CON PATATAS CROQUETAS • TOMATE FRESCO FRUTA PAN	7 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS Y CHORIZO • LECHUGA FRUTA PAN	8 GARBANZOS CON ESPINACAS ARROZ CON TOMATE FRUTA PAN	9 ENSALADA DE PASTA VEGETARIANA MUSLO DE POLLO ASADO • PATATAS FRITAS FRUTA PAN
12 PURE DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA • VERDURITAS FRUTA PAN	13 MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPINON Y CALABACIN FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA FRUTA PAN	14 SOPA DE PESCADO FILETE DE TERNERA EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES CACAO CON LECHE PAN	15 ARROZ CON TOMATE LENTEJAS ECOLOGICAS FRUTA PAN	16 ALUBIAS PINTAS PESCADO FRESCO VASITO DE HELADO PAN
19 PATATAS A LA RIOJANA HUEVOS GRATINADOS FRUTA PAN	20 ALUBIAS BLANCAS BACALAO AL AJOARRIERO FRUTA PAN	21 JUDIAS VERDES CON PATATAS ESCALOPE DE POLLO CON SALSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS • TOMATE FRESCO BIZCOCHO DE YOGUR CASERO PAN	22	23



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.