

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Pure de verduras Croquetas con <b>lechuga</b> Yogur 2  Kcal: 843	Sopa de ave y cocido con <b>fideos</b> Albondigas en salsa con patatas Fruta 3 Kcal: 801	<b>Espirales</b> con tomate Guisado de ternera con verduras Fruta 4 Kcal: 809	Garbanzos Solomillo de atún con tomate Fruta 5 Kcal: 850	FIESTA 6
<b>Ensalada</b> primaveral Filete de ternera empanado con pimientos rojos Fruta 9  Kcal: 797	Alubias pintas Tortilla de patatas con <b>lechuga</b> <b>Cacao con leche</b> 10  Kcal: 930	<b>Arroz</b> con tomate Merluza fresca a la romana con limon Fruta 11  Kcal: 826	<b>MENU SIN CARNE</b> Pure de calabaza y queso <b>Lentejas</b> con chorizo Jogur 12  Kcal: 747	FIESTA 13
Judias verdes con patatas Lomo adobado empanado con piperrada Fruta 16 Kcal: 745	Pure de calabacin Empanadillas de atún con <b>lechuga</b> Fruta 17  Kcal: 865	<b>Lentejas</b> Filete de merluza al horno con mayonesa Fruta 18 Kcal: 741	<b>Macarrones</b> con tomate y queso Muslo de pollo asado con patatas fritas Pastelito de chocolate 19 Kcal: 915	Alubias blancas Tortilla campera con <b>ensalada</b> cuatro estaciones Fruta 20  Kcal: 854 
23 FIESTA	24 FIESTA	25 FIESTA	26 FIESTA	27 FIESTA
30 FIESTA	31 FIESTA			

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menú, meteremos productos ecologicos (macarrones, fideos, arroz y lentejas), pan local (todos los Viernes pan integral) y 1 vez al mes comeran cacao con leche, arroz con leche o natillas caseras preparado con la leche local.



= Con **verduras** de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



\*Nota: Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativos y se basan en fuentes biográficas, con referencia a niños de 12 años. El menú de la escuela debe dar a los niños alrededor del %30-35% de las necesidades totales de energía. Sin embargo, las necesidades nutricionales de cada uno pueden ser mayores o menores según el sexo y la actividad física.