

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor con patatas Croquetas con tomate fresco Fruta / pan 2 	Sopa de cocido con quinoa y huevo Filete de perril con pimientos rojos Fruta / pan 3	<u>MENU SIN CARNE</u> Espirales napolitana Pure de verduras Fruta / pan 4 	Ensalada primaveral Haragi lasaña Yogur / pan 5 	Garbanzos con espinacas Merluza fresca al horno con patata panadera Fruta / pan 6 
Kcal: 832	Kcal: 709	Kcal: 845	Kcal: 749	Kcal: 711
Pure de zanahorias Alondigas en salsa con verduras Fruta / pan 9	Lentejas a la castellana Solomillo de atun con tomate Fruta / pan 10	Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada cuatro estaciones Fruta / pan 11	Paella vegetal Filete de ternera con pimientos rojos Yogur / pan 12 	Alubias pintas Filete de merluza a la romana con lechuga Fruta / pan 13 
Kcal: 805	Kcal: 810	Kcal: 699	Kcal: 893	Kcal: 795
Lentejas con puerro y calabaza Bacalao al ajoarriero Fruta / pan 16	<u>MENU SIN CARNE</u> Patatas a la riojana Ensalada mixta Fruta / pan 17 	Judias verdes con patatas Guisado de ternera con champiñones Yogur / pan 18	FIESTA 19	FIESTA 20
Kcal: 676	Kcal: 677	Kcal: 678		
Marmitako Filete ruso en salsa con guisantes Fruta / pan 23 	Garbanzos Filete de merluza a la romana con mayonesa Fruta / pan 24	Sopa de ave y cocido con fideos Escalope de pollo con salsa agridulce y verduras asiáticas Cacao con leche / pan 25	<u>MENU SIN CARNE</u> Ensalada de pasta Lentejas con chorizo Fruta / pan 26 	Arroz con tomate Muslo de pollo asado con champiñones Fruta / pan 27 
Kcal: 843	Kcal: 853	Kcal: 742	Kcal: 934	Kcal: 749
Pure de verduras Huevos gratinados Fruta / pan 30	Crema de calabaza y queso Lomo fresco con tomate fresco Yogur / pan 31 			
Kcal: 795	Kcal: 758			

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



= Con verduras de Euskal Baserri



= Pan integral Ecológico



yogur de Agerre



*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.