

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA 1
Coliflor con patatas Croquetas con tomate fresco Fruta 4 	Sopa de cocido con quinoa y huevo Filete de perril empanado con pimientos rojos Fruta 5	Espirales napolitana Tortilla de patatas y calabacin Fruta 6	Garbanzos con espinacas Merluza fresca al horno con mayonesa Arroz con leche 7 	 MENU SIN CARNE Ensalada primaveral Paella de pollo Fruta 8 
Kcal: 832	Kcal: 709	Kcal: 939	Kcal: 870	Kcal: 824
Pure de zanahoria Albondigas en salsa con verduritas Fruta 11	Lentejas a la castellana Verdel al horno con patata panadera Fruta 12	MENU SIN CARNE Sopa de pescado Caracolillos con tomate Yogur 13 	Paella vegetal Filete de ternera empanado con pimientos rojos Fruta 14	Alubias pintas Filete de merluza a la romana con lechuga Fruta 15 
Kcal: 805	Kcal: 873	Kcal: 744	Kcal: 894	Kcal: 795
Patatas a la riojana Huevos cocidos con piperrada Fruta 18	Lentejas con puerro y calabaza Bacalao al ajoarriero Fruta 19	Judias verdes con patatas Escalope de pollo con salsa agridulce y verduritas Fruta 20	Pure de acelgas Lomo de merluza al horno con lechuga Fruta 21 	Macarrones salteados con champiñón y calabacin Guisado de ternera en salsa Yogur 22 
Kcal: 714	Kcal: 676	Kcal: 734	Kcal: 681	Kcal: 799
Lentejas Filete ruso en salsa con patatas Fruta 25	MENU SIN CARNE Macarrones con tomate y queso Guisantes con patatas Fruta 26 	Garbanzos Filete de merluza a la romana con limon Queso con membrillo 27 	Crema de calabaza y queso Lomo de cerdo fresco con tomate fresco Fruta 28 	Arroz con tomate Muslo de pollo asado con champiñones Fruta 29 
Kcal: 858	Kcal: 872	Kcal: 763	Kcal: 674	Kcal: 749

Todo lo que comen vuestros hijos se prepara en la cocina del centro. En el menu, 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.