

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Alubias blancas Huevos gratinados Fruta	MENU SIN CARNE Pure de zanahoria Arroz con tomate Yogur	Guisantes con patatas Filete de pollo empanado con lechuga Fruta	Caracolillos con tomate Ragout de lomo con pimientos rojos Fruta
	1	2	3	4
	Kcal: 847	Kcal: 810	Kcal: 770	Kcal: 948
Judias verdes con patatas Filete fuso de ternera en salsa con champiñones Fruta	Macarrones salteados con champis y calabacin Tortilla de jamon york con lechuga Fruta	Garbanzos Filete de merluza al horno con limon Yogur	Patatas a la riojana Lomo de cerdo fresco con tomate fresco Fruta	MENU SIN CARNE Pure de verduras Arroz con pollo al curry Fruta
7	8	9	10	11
Kcal: 754	Kcal: 793	Kcal: 700	Kcal: 844	Kcal: 747
Pure de calabaza Guisado de ternera con champiñones Fruta	Sopa de ave y cocido con fideos Hamburguesas en salsa con ensalada cuatro estaciones Cacao con leche	Espirales con tomate Merluza fresca a la romana con mayonesa Fruta	Fritos variados Pizza Pastelito de chocolate	MENU SIN CARNE Alubias blancas Pure de verduras Fruta
14	15	16	17	18
Kcal: 662	Kcal: 818	Kcal: 914	Kcal: 1235	Kcal: 733
Ensalada primaveral Filete de ternera con verduritas Fruta	Alubias pintas Guisado de pavo con zanahorias Fruta	Paella vegetal Huevos cocidos con piperrada Fruta	Macarrones con tomate Lomo adobado plancha con lechuga Yogur	Lentejas con puerro y calabaza Merluza al horno con limon Fruta
21	22	23	24	25
Kcal: 792	Kcal: 692	Kcal: 783	Kcal: 856	Kcal: 634
MENU SIN CARNE Pure de verduras Macarrones con tomate Fruta	Patatas a la riojana San Jacobo con lechuga Vasito de helado	Lentejas Bacalao al ajoarriero Fruta	Sopa de pescado Tortilla de patatas con tomate fresco Fruta	
28	29	30	31	
Kcal: 822	Kcal: 872	Kcal: 698	Kcal: 700	

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 orientativas 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.



= Con verduras de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



***Nota:** Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas 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.



= Con verduras de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



***Nota:** Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas 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.



= Con verduras de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



***Nota:** Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas 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.



= Con verduras de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



***Nota:** Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas 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.



= Con verduras de Euskal Baserri



=Pan integral

Ecologico



***Nota:** Los datos proporcionados a través de la evaluación nutricional son orientativas 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.