

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Caracolillos con tomate Granadero con ensalada cuatro estaciones Fruta</p> <p>9 </p> <p>Kcal: 982</p>	<p>MENU SIN CARNE Ensalada mixta Pure de verduras Yogur</p> <p>10 </p> <p>Kcal: 611</p>	<p>Alubias pintas Croquetas con jamón york Fruta</p> <p>11</p> <p>Kcal: 897</p>	<p>Paella vegetal Muslo de pollo con lechuga Fruta</p> <p>12 </p> <p>Kcal: 755</p>	<p>Judias verdes con patatas Filete de ternera empanado con pimientos rojos Fruta</p> <p>13 </p> <p>Kcal: 740</p>
<p>Macarrones salteados con champis y calabacin Bacalao con tomate Fruta</p> <p>16</p> <p>Kcal: 935</p>	<p>Lentejas Tortilla campera con tomate fresco Fruta</p> <p>17 </p> <p>Kcal: 843</p>	<p>Patatas en salsa verde Filete de pollo con pimientos rojos Natillas caseras</p> <p>18</p> <p>Kcal: 790</p>	<p>MENU SIN CARNE Pure de calabacin Alubias blancas Fruta</p> <p>19 </p> <p>Kcal: 744</p>	<p>Ensalada Francesa Ragout de lomo con patatas Fruta</p> <p>20 </p> <p>Kcal: 733</p>
<p>Crema de calabaza y queso Filete ruso de ternera en salsa de verduras Fruta</p> <p>23</p> <p>Kcal: 698</p>	<p>Garbanzos Filete de merluza a la romana con limon Yogur</p> <p>24</p> <p>Kcal: 769</p>	<p>Arroz con tomate Huevos cocidos con piperrada Fruta</p> <p>25</p> <p>Kcal: 786</p>	<p>Sopa de ave y cocido con fideos Filete de perril con tomate fresco Fruta</p> <p>26 </p> <p>Kcal: 783</p>	<p>Patatas a la riojana Empanadillas de atún con lechuga Fruta</p> <p>27 </p> <p>Kcal: 920</p>
<p>Sopa de pescado Albondigas en salsa con verduritas Fruta</p> <p>30</p> <p>Kcal: 736</p>				

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 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.