

arizmendi ikastola

Noviembre 2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Patatas a la riojana Hamburguesas en salsa con patatas Fruta Pan integral Kcal. 801 h.c. 98 lip. 32 p. 36	**3** Judias verdes ecologicas con patatas Filete de merluza a la romana Limon Yogur Pan Kcal. 648 h.c. 64 lip. 32 p. 30	**4** Macarrones integrales con tomate Tortilla de patatas y calabacin Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 876 h.c. 134 lip. 30 p. 27	**5** Garbanzos Filete de pernil empanado con pimientos rojos Yogur Pan Kcal. 907 h.c. 95 lip. 39 p. 48	**6** Pure de zanahoria ecologica Guisado de pavo con zanahorias Fruta Pan Kcal. 618 h.c. 80 lip. 19 p. 37
9 Sopa de ave y cocido con estrellas Muslo de pollo asado Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 532 h.c. 72 lip. 15 p. 32	**10** Arroz integral con tomate Albondigas de ternera en salsa con verduritas Yogur Pan Kcal. 986 h.c. 122 lip. 44 p. 38	**11** Macarrones integrales con calabacin Lentejas ecologicas Fruta Pan integral Kcal. 858 h.c. 149 lip. 18 p. 34	**12** Porrusalda ecologica Tortilla de patatas Lechuga Fruta Pan Kcal. 672 h.c. 88 lip. 30 p. 15	**13** Alubias pintas Merluza fresca a la romana Mahonesa Fruta Pan Kcal. 827 h.c. 95 lip. 36 p. 38
16 Judias verdes ecologicas con patatas Tortilla de patatas y calabacin Tomate fresco euskal baserri Yogur Pan integral Kcal. 676 h.c. 80 lip. 31 p. 23	**17** Arroz con tomate Muslo de pollo asado Patatas chips Fruta Pan Kcal. 854 h.c. 140 lip. 23 p. 31	**18** Garbanzos Caracolillos con tomate Fruta Pan integral Kcal. 918 h.c. 158 lip. 22 p. 32	**19** Pure de calabacin ecologico Croquetas Lechuga Yogur Pan Kcal. 825 h.c. 101 lip. 40 p. 20	**20** Patatas a la riojana Bacalao con tomate Fruta Pan Kcal. 791 h.c. 103 lip. 27 p. 41
23 Porrusalda ecologica Lomo de cerdo fresco empanado Lechuga Fruta Pan integral Kcal. 735 h.c. 80 lip. 33 p. 33	**24** Alubias blancas Palometa en salsa de pimientos con guisantes Fruta Pan Kcal. 894 h.c. 110 lip. 31 p. 50	**25** Pure de calabaza ecologica Guisado de pavo con zanahorias Fruta Pan integral Kcal. 604 h.c. 75 lip. 19 p. 37	**26** Sopa de ave y cocido con estrellas Tortilla de patatas Tomate fresco euskal baserri Yogur Pan Kcal. 628 h.c. 83 lip. 23 p. 23	**27** Lentejas ecologicas Bacalao con tomate Fruta Pan Kcal. 804 h.c. 108 lip. 24 p. 46
30 Macarrones con tomate Pechuga de pollo empanada en salsa de champiñon Yogur Pan integral Kcal. 983 h.c. 121 lip. 37 p. 48				



Ausolan.



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día