



MARZO 2023



itxaropena ikastola



ausolan



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ICONOGRAFIA
CLICK-a AQUI



01
PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA
VASITO DE HELADO
PAN
KCal. 737 H.C. 83 Lip. 29 P. 41

02
ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
PATATA PANADERA
FRUTA
PAN
KCal. 771 H.C. 113 Lip. 24 P. 32

03
ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE JAMON COCIDO Y PATATAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 822 H.C. 103 Lip. 31 P. 39

proyecto educativo
CLICK-a AQUI

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
CLICK-a AQUI

innovacetas by Ausolan
CLICK-a AQUI

MASSANA IMPULSA
CLICK-a AQUI

IS

HUMANITY AT WORK
MONDRAGON
Finanzas
Industria
Distribucion
Conocimiento

06 km.0
SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
ZANCARRON DE TERNERA CON
PIPERRADA
YOGUR
PAN
KCal. 630 H.C. 71 Lip. 17 P. 51

07
PURE DE COLIFLOR
CROQUETAS
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 796 H.C. 101 Lip. 38 P. 17

08
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 906 H.C. 138 Lip. 31 P. 27

09
GARBANZOS CON ESPINACAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MAHONESA
FRUTA
PAN
KCal. 726 H.C. 80 Lip. 32 P. 34

10
ENSALADA DE PASTA VEGETARIANA
MUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS CHIPS
FRUTA
PAN
KCal. 837 H.C. 108 Lip. 33 P. 34

13
PURE DE ZANAHORIA
ALBONDIGAS EN SALSA
VERDURITAS
FRUTA
PAN
KCal. 775 H.C. 79 Lip. 38 P. 30

14
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 781 H.C. 103 Lip. 30 P. 31

15 km.0
SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
GUISADO DE PAVO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
YOGUR
PAN
KCal. 597 H.C. 69 Lip. 17 P. 46

16 eko
ARROZ CON TOMATE
LENTEJAS ECOLOGICAS
FRUTA
PAN
KCal. 825 H.C. 155 Lip. 13 P. 30

17
ALUBIAS PINTAS
ATUN CON TOMATE
FRUTA
PAN
KCal. 797 H.C. 89 Lip. 28 P. 51

20
PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO AL AJOARRIERO
FRUTA
PAN
KCal. 697 H.C. 98 Lip. 19 P. 39

21
ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA
PAN
KCal. 765 H.C. 106 Lip. 25 P. 35

22
JUDIAS VERDES CON PATATAS
ESCALOPE DE POLLO CON SALSA
AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS
FRUTA
PAN
KCal. 704 H.C. 86 Lip. 25 P. 40

23
GARBANZOS
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA
PAN
KCal. 788 H.C. 88 Lip. 35 P. 37

24 km.0
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
HAMBURGUESAS EN SALSA
VERDURITAS
YOGUR
PAN
KCal. 931 H.C. 111 Lip. 38 P. 40

27
LENTEJAS
CANELONES DE CARNE
FRUTA
PAN
KCal. 891 H.C. 115 Lip. 34 P. 39

28
CARACOLILLOS CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA DE PATATAS HORNO
ENSALADA CUATRO ESTACIONES
FRUTA
PAN
KCal. 925 H.C. 126 Lip. 37 P. 30

29 km.0
MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL CHILINDRON
YOGUR NATURAL
PAN
KCal. 543 H.C. 59 Lip. 20 P. 32

30
CREMA DE CALABAZA Y QUESO
LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO
TOMATE FRESCO
FRUTA
PAN
KCal. 702 H.C. 72 Lip. 33 P. 33

31
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LIMON
FRUTA
PAN
KCal. 727 H.C. 117 Lip. 20 P. 28

