

Ausolan.		Octubre 2026 EBASAL: BASAL INFANTIL / COMIDA / COMIDA				IES TOKI ALAI GAZTELUAZHAR			
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1 KCal. 831 H.C. 103 Lip. 29 P. 46		2 KCal. 784 H.C. 133 Lip. 22 P. 21	
						ALUBIAS PINTAS		PURE DE ZANAHORIA ECOLOGICA	
						LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES		MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO	
						FRUTA PAN		FRUTA ECOLOGICA PAN	
5 KCal. 804 H.C. 88 Lip. 41 P. 33		6 KCal. 832 H.C. 146 Lip. 18 P. 29		7 KCal. 692 H.C. 87 Lip. 30 P. 24		8 KCal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29		9 KCal. 687 H.C. 92 Lip. 21 P. 39	
PATATAS EN SALSA VERDE		LENTEJAS ECOLOGICAS		SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS		PORRUSALDA ECOLOGICA		GARBANZOS	
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL		ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA FRUTA ECOLOGICA PAN		TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN INTEGRAL		MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN		MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES FRUTA ECOLOGICA PAN	
		13 KCal. 879 H.C. 122 Lip. 25 P. 48		14 KCal. 835 H.C. 67 Lip. 47 P. 40		15 KCal. 683 H.C. 67 Lip. 33 P. 31		16 KCal. 898 H.C. 126 Lip. 34 P. 28	
		ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE		POTAJE DE SOJA VERDE		MENESTRA DE VERDURAS		LENTEJAS ECOLOGICAS	
		GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA PAN		TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI YOGUR PAN INTEGRAL		ABADEJO AL HORNO • MAHONESA FRUTA ECOLOGICA PAN		EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN	
19 KCal. 667 H.C. 91 Lip. 21 P. 34		20 KCal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 31		21 KCal. 784 H.C. 106 Lip. 31 P. 27		22 KCal. 797 H.C. 81 Lip. 33 P. 47		23 KCal. 876 H.C. 153 Lip. 18 P. 34	
JUDIAS VERDES ECOLOGICAS CON PATATAS		GARBANZOS		ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA		SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS		MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN	
ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL		TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN		FILETE DE MERLUZA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN INTEGRAL		PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN		ALUBIAS PINTAS FRUTA ECOLOGICA PAN	
26 KCal. 780 H.C. 106 Lip. 25 P. 38		27 KCal. 818 H.C. 103 Lip. 34 P. 32		28 KCal. 748 H.C. 83 Lip. 33 P. 34		29 KCal. 874 H.C. 144 Lip. 20 P. 37		30 KCal. 627 H.C. 77 Lip. 20 P. 38	
PATATAS A LA RIOJANA		LENTEJAS ECOLOGICAS		PURE DE VERDURAS		ALUBIAS BLANCAS		SOPA MINISTRONE	
ATUN AL AJOARRIERO FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL		TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN		LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL		MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO YOGUR PAN		GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIA ECO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN	

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. (TRANSPORTADO: en los anafilácticos los platos resaltados son la alternativa al menú de dietas)