Ausolan.

Noviembre 2026

EBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / COMIDA

ELSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

IES TOKI ALAI GAZTELUZAHAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 KCal. 701 H.C. 73 Lip. 36 P. 27 JUDIAS VERDES ECOLOGICAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN	**4** KCal. 930 H.C. 117 Lip. 41 P. 31 MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN INTEGRAL	**5** KCal. 872 H.C. 149 Lip. 22 P. 29 GARBANZOS ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA FRUTA ECOLOGICA PAN	**6** KCal. 674 H.C. 95 Lip. 20 P. 33 PURE DE ZANAHORIA ECOLOGICA ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ FRUTA ECOLOGICA PAN
9 KCal. 534 H.C. 73 Lip. 15 P. 32 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN INTEGRAL	**10** KCal. 904 H.C. 105 Lip. 43 P. 37 ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS YOGUR PAN	**11** KCal. 858 H.C. 149 Lip. 18 P. 34 MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN LENTEJAS ECOLOGICAS FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	**12** KCal. 742 H.C. 86 Lip. 39 P. 19 PORRUSALDA ECOLOGICA TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	**13** KCal. 798 H.C. 96 Lip. 32 P. 38 ALUBIAS PINTAS MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN
16 KCal. 747 H.C. 84 Lip. 39 P. 20 JUDIAS VERDES ECOLOGICAS CON PATATAS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	**17** KCal. 627 H.C. 77 Lip. 20 P. 38 SOPA MINESTRONE GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIA ECO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA PAN	**18** KCal. 897 H.C. 152 Lip. 22 P. 33 GARBANZOS MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	**19** KCal. 828 H.C. 101 Lip. 40 P. 20 PURE DE CALABACIN ECOLOGICO CROQUETAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN	**20** KCal. 791 H.C. 103 Lip. 27 P. 41 PATATAS A LA RIOJANA BACALAO CON TOMATE FRUTA ECOLOGICA PAN
23 KCal. 737 H.C. 81 Lip. 33 P. 33 PORRUSALDA ECOLOGICA LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL	**24** KCal. 807 H.C. 114 Lip. 22 P. 43 ALUBIAS BLANCAS ATUN AL AJOARRIERO FRUTA ECOLOGICA PAN	**25** KCal. 713 H.C. 68 Lip. 32 P. 43 PURE DE CALABAZA ECOLOGICA GUISADO DE TERNERA CON ZANAHORIA ECO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES YOGUR PAN INTEGRAL	**26** KCal. 694 H.C. 88 Lip. 30 P. 24 SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI FRUTA PAN	**27** KCal. 832 H.C. 146 Lip. 18 P. 29 LENTEJAS ECOLOGICAS ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA FRUTA ECOLOGICA PAN
30 KCal. 980 H.C. 129 Lip. 35 P. 45 MACARRONES CON TOMATE PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON FRUTA ECOLOGICA PAN INTEGRAL				

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