

Ausolan.		Octubre 2026 EBASAL: BASAL INFANTIL / COMIDA / COMEDOR		 IES ANTIGUA LUBERRI BHI	
Lunes		Martes		Miércoles	
				Jueves	
				1 KCal. 831 H.C. 103 Lip. 29 P. 46	
				ALUBIAS PINTAS	
				LOMO DE CERDO FRESCO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	
				FRUTA PAN	
5 KCal. 804 H.C. 89 Lip. 41 P. 33		6 KCal. 832 H.C. 146 Lip. 18 P. 29		8 KCal. 708 H.C. 67 Lip. 38 P. 29	
PATATAS EN SALSA VERDE		LENTEJAS ECOLOGICAS		PORRUSALDA ECOLOGICA	
FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES		ARROZ INTEGRAL CON VERDURA ECOLOGICA		MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	
FRUTA ECOLOGICA		FRUTA ECOLOGICA		YOGUR	
PAN INTEGRAL		PAN		PAN	
		13 KCal. 880 H.C. 122 Lip. 25 P. 48		15 KCal. 683 H.C. 67 Lip. 33 P. 31	
		ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE		MENESTRA DE VERDURAS	
		GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS		ABADEJO AL HORNO • MAHONESA	
		FRUTA		FRUTA ECOLOGICA	
		PAN		PAN	
19 KCal. 667 H.C. 91 Lip. 21 P. 34		20 KCal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 31		22 KCal. 797 H.C. 81 Lip. 33 P. 47	
JUDIAS VERDES ECOLOGICAS CON PATATAS		GARBANZOS		SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS	
ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ		TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES		PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON • ENSALADA CUATRO ESTACIONES	
FRUTA ECOLOGICA		FRUTA ECOLOGICA		YOGUR	
PAN INTEGRAL		PAN		PAN	
26 KCal. 780 H.C. 106 Lip. 25 P. 38		27 KCal. 818 H.C. 103 Lip. 34 P. 32		29 KCal. 874 H.C. 144 Lip. 20 P. 37	
PATATAS A LA RIOJANA		LENTEJAS ECOLOGICAS		ALUBIAS BLANCAS	
ATUN AL AJOARRIERO		TORTILLA DE PATATAS AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE EUSKAL BASERRI		MACARRONES INTEGRALES CON CALABACIN ECO	
FRUTA ECOLOGICA		FRUTA		YOGUR	
PAN INTEGRAL		PAN		PAN	

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