

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

	1	2 <i>KCAL.524 H.C.43 LIP.14 P.15</i> Lekak patatekin Txerri eskalopea etxeko saltsan Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.424 H.C.50 LIP.11 P.31</i> EKO Espagetiak bolonesa erara Legatza labean saltsa berdea Jogurta 	4 <i>KCAL.647 H.C.66 LIP.26 P.17</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Frantziar tortila urdaiazpiko egosiarekin entsaladarekin Sasoiko fruta
7 <i>KCAL.608 H.C.54 LIP.13 P.16</i> Porrupatata Hanburgesa etxeko saltsan Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.459 H.C.73 LIP.1 P.8</i> KM 0 Landako arzoa Barbarrun txuri gisatuak Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.459 H.C.39 LIP.13 P.30</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak tipulaztatuekin Gazta erdi ondua irasagarrearekin 	10 <i>KCAL.498 H.C.77 LIP.12 P.18</i> KM 0 Dilista gisatuak Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Sasoiko fruta	11 <i>KCAL.475 H.C.63 LIP.12 P.25</i> EKO Pasta napolitana erara Indioilar gisatuak Sasoiko fruta
14 <i>KCAL.508 H.C.62 LIP.14 P.17</i> KM 0 Kalabazin purea Txerri xerra bere zukan patata purearekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.448 H.C.67 LIP.9 P.20</i> Arzoa etxeko tomatearekin Oilasko izter errea perretxikoein Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.572 H.C.86 LIP.8 P.18</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.448 H.C.45 LIP.10 P.20</i> EKO Etxeko zopa fideoekin Txahal biribilkia jardinera erara Sasoiko fruta	18 <i>KCAL.374 H.C.19 LIP.6 P.22</i> EKO Etxeko barazki menestra Arraina freskoa labean pikillo saltsan Natilla banilla
21 <i>KCAL.454 H.C.73 LIP.8 P.19</i> KM 0 Dilista barazkitxoein Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.584 H.C.67 LIP.19 P.23</i> EKO Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Txerri tunka bere zukan piper konfitatuekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.439 H.C.49 LIP.10 P.13</i> KM 0 Zerba eta espinaka purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.358 H.C.48 LIP.6 P.28</i> KM 0 Arroza Nafarroa erara Legatza labean salsa beltzarekin Jogurta 	25 <i>KCAL.359 H.C.36 LIP.12 P.17</i> Lekak patatekin Oilasko gisatuak perretxikoein Sasoiko fruta
28 <i>KCAL.425 H.C.64 LIP.3 P.21</i> Arroza barazkiekin Txerri xolomo ontzutua piperrekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.432 H.C.54 LIP.11 P.26</i> Garbatzuak txorizoarekin Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.342 H.C.45 LIP.8 P.19</i> KM 0 Kalabaza purea Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta		

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren fisikoak, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

Mahi-Mahi
by askoRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

	1		2 <i>KCAL.524 H.C.43 LIP.14 P.15</i> Vainas con patatas Escalope de cerdo en salsa casera Fruta de temporada	3 <i>KCAL.424 H.C.50 LIP.11 P.31</i> Espagueti a la boloñesa Merluza al horno en salsa verde Yogur 	4 <i>KCAL.647 H.C.66 LIP.26 P.17</i> Garbanzos guisados Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada Fruta de temporada
7 <i>KCAL.608 H.C.54 LIP.13 P.16</i> Porrupatata Hamburguesa en salsa casera Fruta de temporada	8 <i>KCAL.459 H.C.73 LIP.1 P.8</i> Arroz campestre Alubias blancas guisadas Fruta de temporada	9 <i>KCAL.459 H.C.39 LIP.13 P.30</i> Patatas a la Riojana Palometa con refrito de ajo con champiñón encebollado Queso semicurado con membrillo 	10 <i>KCAL.498 H.C.77 LIP.12 P.18</i> Lentejas guisadas Empanadillas de atún con ensalada Fruta de temporada	11 <i>KCAL.475 H.C.63 LIP.12 P.25</i> Pasta napolitana Estofado de pavo Fruta de temporada	
14 <i>KCAL.508 H.C.62 LIP.14 P.17</i> Puré de calabacín Filete de cerdo en su jugo con puré de patata Fruta de temporada	15 <i>KCAL.448 H.C.67 LIP.9 P.20</i> Arroz con tomate casero Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	16 <i>KCAL.572 H.C.86 LIP.8 P.18</i> Garbanzos estofados Libritos de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada	17 <i>KCAL.448 H.C.45 LIP.10 P.20</i> Sopa casera de fideos Redondo de ternera a la jardinera Fruta de temporada	18 <i>KCAL.374 H.C.19 LIP.6 P.22</i> Menestra casera de verduras Pescado fresco al horno en salsa piquillo Natilla vainilla 	
21 <i>KCAL.454 H.C.73 LIP.8 P.19</i> Lentejas con verduritas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	22 <i>KCAL.584 H.C.67 LIP.19 P.23</i> Macarrones con tomate casero y queso Filete de cabezada en su jugo con pimientos confitados Fruta de temporada	23 <i>KCAL.439 H.C.49 LIP.10 P.13</i> Puré de acelgas y espinacas Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	24 <i>KCAL.358 H.C.48 LIP.6 P.28</i> Arroz a la Navarra Merluza al horno en salsa negra Yogur 	25 <i>KCAL.359 H.C.36 LIP.12 P.17</i> Vainas con patatas Pollo estofado con champiñones Fruta de temporada	
28 <i>KCAL.425 H.C.64 LIP.3 P.21</i> Arroz con verduras Lomo de cerdo adobado con pimientos Fruta de temporada	29 <i>KCAL.432 H.C.54 LIP.11 P.26</i> Garbanzos con chorizo Bacalao al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	30 <i>KCAL.342 H.C.45 LIP.8 P.19</i> Puré de calabaza Muslo de pollo asado con lechuga Fruta de temporada			

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niño. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan y cada martes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

Mahi-Mahi
askora

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



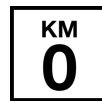
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀️ BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

🌙 AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



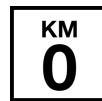
Productores locales



Pescado azul



Pan integral



Km 0



Pescado fresco



Errigora



Huevos frescos



Ecológico



Integral

ALÉRGENOS



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

DÍA 1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

DÍA 2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

DÍA 3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

DÍA 4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 5

Patata
Ternera
Fruta

DÍA 6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

DÍA 7

Legumbre
Huevo
Fruta

🌙 CENA

DÍA 1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 2

Patata
Pescado azul
Fruta

DÍA 3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

DÍA 4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

DÍA 5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

DÍA 6

Sopa
Carne blanca
Fruta

DÍA 7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.