

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

**1**

**2** *KCAL.806  
H.C.65 LIP.21 P.23*

Lekak patatekin / Azalorea piperrautsetan  
Txerri eskaloepa etxeko saltsan

/ / / / / / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**3** "LIKE"AK **EKO**

**ELKARBANATZEN**

Espagetiak bolonesa erara / / / / / / / / / / / /

Legatza labean saltsa berdean

/ / / / / / / / / / /

Jogurta

**4** *KCAL.995  
H.C.101 LIP.39 P.26* **KM 0**

Garbatzu gisatuak / Bakailao piper beteak

/ / / / / / / / / / / /

Frantziar tortila urdaiazpiko egosiarekin  
entsaladarekin

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**7** *KCAL.935  
H.C.82 LIP.19 P.24*

Porrupatata / Ilarrak baratxuri errearekin

/ / / / / / / / / / / /

Hanburgesa etxeko saltsan

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**8**

Landako arroza /  
Babarun txuridun entsalada  
Sasoiko fruta

**9** *KCAL.705  
H.C.60 LIP.19 P.46* **KM 0**

Patatak Errioxar erara / Entsalada mistoa  
arrautza egosiarekin

/ / / / / / / / / / / /

Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak  
tipulaztatuekin

/ / / / / / / / / / /

Gazta erdi ondua irasagarrarekin

**10** BABEL DORREA **KM 0**

Dahl /

/ / / / / / / / / / / /

Udaberriko erroiluak saltsa gazigozoarekin  
entsaladarekin

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**11** *KCAL.830  
H.C.96 LIP.28 P.37* **EKO**

Pasta napolitana erara / Leka entsalada

/ / / / / / / / / / / /

Indioilar erregosia

Sasoiko fruta

**14** *KCAL.781  
H.C.95 LIP.21 P.25* **KM 0**

Kalabazin purea / Brokolia olio erreaz

/ / / / / / / / / / / /

Txerri xerra bere zukan patata purearekin

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**15** *KCAL.688  
H.C.103 LIP.13 P.30* **KM 0**

Arroza etxeko tomatearekin / Etxeko entsalada  
Oilasko izter errea perretxikoein

Sasoiko fruta

**16** *KCAL.880  
H.C.131 LIP.11 P.27* **KM 0**

Garbatzuak erregosiak / Espinakak  
baratxuriarekin

/ / / / / / / / / / / /

Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**17** HIZKUNTZAREN ERABILERA

**ZUZENA**

Alfabeto urtsua /  
Biribilkia Strogonoff

Sasoiko fruta

**18** *KCAL.575  
H.C.28 LIP.9 P.33* **KM 0**

Etxeko barazki menestra / Borraja patatekin

/ / / / / / / / / / / /

Arraina freskoa labean pikillo saltsan

/ / / / / / / / / / /

Natilla banilla

**21** *KCAL.698  
H.C.111 LIP.11 P.29* **KM 0**

Dilista barazkitxoekin / Pistoia

Patata tortila labean entsaladarekin

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**22** *KCAL.898  
H.C.102 LIP.28 P.35* **EKO** **KM 0**

Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin /  
Landa entsalada

/ / / / / / / / / / / /

Txerri tunka bere zukan piper konfitatuekin

Sasoiko fruta

**23** *KCAL.674  
H.C.74 LIP.15 P.20* **KM 0**

Zerba eta espinaka purea / Azalorea ajoarriero  
erara

/ / / / / / / / / / / /

Haragi albondiga etxeko saltsan

/ / / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**24** 5 ZENTZUMENEKIN

**KOMUNIKATU GAITETZEN**

R1500T04 B4RR3N60RR13K1N /

/ / / / / / / / / / / /

Poisson edo poison salsa beltzarekin

/ / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**25** *KCAL.515  
H.C.41 LIP.18 P.34*

Lekak patatekin / Porrusalda

/ / / / / / / / / / / /

Oilasko gisatua perretxikoein

Jogurta

/ / / / / / / / / / / /

**28** *KCAL.653  
H.C.98 LIP.4 P.31* **KM 0**

Aroza barazkiekin / Etxeko entsalada

Txerri xolomo ontzutua piperrekin

Sasoiko fruta

**29** *KCAL.664  
H.C.83 LIP.16 P.39*

Garbatzuak txorizoarekin / Borraja  
urdaiazpiko onduarekin

/ / / / / / / / / / / /

Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin

/ / / / / / / / / / /

Sasoiko fruta

**30** *KCAL.526  
H.C.69 LIP.12 P.28* **KM 0**

Kalabaza purea / Ilarrak baratxuri errearekin

/ / / / / / / / / / / /

Oilasko izter errea letxugarekin

Sasoiko fruta

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

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES MAHI MAHI

### VIERNES

**1** *KCAL.806*  
*H.C.65 LIP:21 P:23*

Vainas con patatas / Coliflor al primentón  
Escalope de cerdo en salsa casera

/ /

Fruta de temporada

**2** *KCAL.935*  
*H.C.82 LIP:19 P:24*

Porrupatata / Guisantes con refrito

/ /

Hamburguesa en salsa casera

Fruta de temporada

**3** *KCAL.705*  
*H.C.60 LIP:19 P:46* KM 0

Patatas a la Riojana / Ensalada mixta con huevo cocido

/ /

Palometa con refrito de ajo con champiñon encebollado

Queso semicurado con membrillo

**4** *KCAL.995*  
*H.C.101 LIP:39 P:26* KM 0

Garbanzos guisados / Pimientos rellenos de bacalao

/ / /

Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada

/ /

Fruta de temporada

**7** *KCAL.781*  
*H.C.95 LIP:21 P:25* KM 0

Puré de calabacín / Brócoli con refrito

/

Filete de cerdo en su jugo con puré de patata

/

Fruta de temporada

**8** *KCAL.688*  
*H.C.103 LIP:13 P:30* KM 0

Arroz campestre / Ensalada de alubias blancas

Fruta de temporada

**9** *KCAL.880*  
*H.C.131 LIP:11 P:27* KM 0

Garbanzos estofados / Espinacas al ajillo

/ /

Libritos de jamón y queso con lechuga

/ /

Fruta de temporada

**10** *KCAL.575*  
*H.C.28 LIP:9 P:33* KM 0 EKO

Menestra casera de verduras / Borraja con patatas

/

Pescado fresco al horno en salsa piquillo

Natilla vainilla

**14** *KCAL.698*  
*H.C.111 LIP:11 P:29* KM 0

Lentejas con verduras / Pisto

/ /

Tortilla de patata al horno con ensalada

/ /

Fruta de temporada

**15** *KCAL.674*  
*H.C.74 LIP:15 P:20* KM 0

Puré de acelgas y espinacas / Coliflor al ajoarriero

/

Albóndigas mixtas en salsa casera

Fruta de temporada

**16** *KCAL.526*  
*H.C.69 LIP:12 P:28* KM 0

Puré de calabaza / Guisantes con refrito

/

Muslo de pollo asado con lechuga

Fruta de temporada

**17** *KCAL.515*  
*H.C.41 LIP:18 P:34* KM 0 EKO

Vainas con patatas / Porrusalda

/

Pollo guisado con champiñones

Yogur

**21** *KCAL.653*  
*H.C.98 LIP:4 P:31* KM 0

Arroz con verduras / Ensalada de la casa

Lomo de cerdo adobado con pimientos

Fruta de temporada

**22** *KCAL.664*  
*H.C.83 LIP:16 P:39* KM 0

Garbanzos con chorizo / Borraja con jamón curado

/

Bacalao al horno con salsa de tomate natural

Fruta de temporada

**23** *KCAL.526*  
*H.C.69 LIP:12 P:28* KM 0

Puré de calabaza / Guisantes con refrito

/

Muslo de pollo asado con lechuga

Fruta de temporada

**24** *KCAL.515*  
*H.C.41 LIP:18 P:34* KM 0 EKO

Vainas con patatas / Porrusalda

/

Pollo guisado con champiñones

Yogur

**28** *KCAL.653*  
*H.C.98 LIP:4 P:31* KM 0

Arroz con verduras / Ensalada de la casa

Lomo de cerdo adobado con pimientos

Fruta de temporada

**29** *KCAL.664*  
*H.C.83 LIP:16 P:39* KM 0

Garbanzos con chorizo / Borraja con jamón curado

/

Bacalao al horno con salsa de tomate natural

Fruta de temporada

**30** *KCAL.526*  
*H.C.69 LIP:12 P:28* KM 0

Puré de calabaza / Guisantes con refrito

/

Muslo de pollo asado con lechuga

Fruta de temporada

**25** *KCAL.515*  
*H.C.41 LIP:18 P:34* KM 0 EKO

Vainas con patatas / Porrusalda

/

Pollo guisado con champiñones

Yogur

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**  
by askora

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



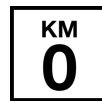
Bertako  
ekoizleak



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



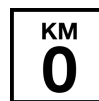
Productores locales



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.