

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

			1 <i>KCAL.395</i> <i>H.C.29 LIP.15 P.13</i> Babarrun gorriak barazkiekin Saltxitxa freskoak entsaladarekin Jogurta 	2 <i>KCAL.533</i> <i>H.C.32 LIP.21 P.26</i> Beokolia patatekin Txerri xolomo freskoa entsaladarekin Sasoiko fruta
5 <i>KCAL.528</i> <i>H.C.72 LIP.14 P.19</i> Eltzeko dilistak Urdaiazpiko kroketak gluten gabeak entsaladarekin Sasoiko fruta		7 <i>KCAL.324</i> <i>H.C.34 LIP.10 P.19</i> Kalabaza purea Txahalki gisatua ehiza saltsan Jogurta 		9 <i>KCAL.414</i> <i>H.C.64 LIP.6 P.24</i> Makarroiak etxeko tomatekin Oilasko bularkia piper konfitatuekin Sasoiko fruta
12 <i>KCAL.457</i> <i>H.C.41 LIP.13 P.14</i> Leka purea Txerri gisatua Sasoiko fruta	13 <i>KCAL.395</i> <i>H.C.32 LIP.15 P.12</i> Barbarrun txuri gisatuak Frantziar tortila entsaladarekin Jogurta 	14 <i>KCAL.460</i> <i>H.C.36 LIP.8 P.19</i> Azalorea piperrautsetan Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.496</i> <i>H.C.58 LIP.13 P.18</i> Arroza etxeko tomatearekin Hanburgesa jardinerara Txokolate natilla 	16 Etxeko barazki zopa fideoekin Garbatzu gisatuak entsaladarekin Fruta txokolate ontza beltzarekin
19 <i>KCAL.424</i> <i>H.C.73 LIP.4 P.19</i> Dilista barazkitxoekin Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	20 Barazki purea Urdaiazpiko eta gazta pizza entsalada nahasiarekin Postre berezia			

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 asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

Mahi-Mahi
by askORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

4 *KCAL.528
H.C.72 LIP.14 P.19* KM 0

Lentejas guisadas
Croquetas de jamón sin gluten con ensalada
Fruta de temporada

5 *KCAL.395
H.C.29 LIP.15 P.13* KM 0

Alubias rojas con verdura
Salchichas frescas con ensalada
Yogur

6 *KCAL.533
H.C.32 LIP.21 P.26* KM 0

Brócoli con patatas
Lomo fresco de cerdo con ensalada
Fruta de temporada

7 *KCAL.457
H.C.41 LIP.13 P.14* KM 0

Puré de vainas
Guiso de cabezada
Fruta de temporada

8 *KCAL.324
H.C.34 LIP.10 P.19* KM 0

Puré de calabaza
Ternera guisada en salsa cazadora
Yogur

9 *KCAL.414
H.C.64 LIP.6 P.24* EKO

Macarrones con tomate casero
Pechuga de pollo con pimientos confitados
Fruta de temporada

10 *KCAL.460
H.C.36 LIP.8 P.19* KM 0

Coliflor al pimentón
Muslo de pollo asado con pimientos
Fruta de temporada

11 *KCAL.496
H.C.58 LIP.13 P.18* KM 0

Arroz con tomate casero
Hamburguesa a la jardinera
Natilla chocolate

12 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

13 *KCAL.395
H.C.32 LIP.15 P.12* KM 0

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur

14 *KCAL.460
H.C.36 LIP.8 P.19* KM 0

Coliflor al pimentón
Muslo de pollo asado con pimientos
Fruta de temporada

15 *KCAL.496
H.C.58 LIP.13 P.18* KM 0

Arroz con tomate casero
Hamburguesa a la jardinera
Natilla chocolate

16 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

17 *KCAL.395
H.C.32 LIP.15 P.12* KM 0

Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur

18 *KCAL.460
H.C.36 LIP.8 P.19* KM 0

Coliflor al pimentón
Muslo de pollo asado con pimientos
Fruta de temporada

19 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

20 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

21 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

22 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

23 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

24 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

25 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

26 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

27 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno con lechuga
Fruta de temporada

28 *KCAL.424
H.C.73 LIP.4 P.19* KM 0

Lentejas con verduritas
Tortilla de patata al horno 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

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



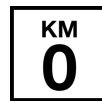
Bertako
ekoizleak



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



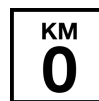
Productores locales



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.