

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA MAHI MAHI	OSTIRALA
			<b>1</b> Babarrun gorriak aza eta patatekin / / Taloak txistorrarekin entsaladarekin /  / Gazta erdi ondua irasagarrarekin 	<b>2</b> <i>KCAL.773 H.C.86 LIP:16 P:19</i> Beokolia patatekin / Zerba gisatuak / Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin  Sasoiko fruta
<b>5</b> <i>KCAL.720 H.C.110 LIP:10 P:29</i> Eltzeko dilistak / Espinaka gratinatuak bexamelarekin / Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin  Sasoiko fruta		<b>7</b> <i>KCAL.498 H.C.51 LIP:15 P:28</i> Kalabaza purea / Ilarrak baratxuri errearekin / Txahalki gisatua ehiza saltsan Jogurta 		<b>9</b> <i>KCAL.636 H.C.97 LIP:9 P:36</i> Makarroiak baratxuri kutsuarekin / Entsalada mistoa  Oilasko bularkia piper konfitatuekin Sasoiko fruta
<b>12</b> <i>KCAL.703 H.C.62 LIP:19 P:21</i> Leka purea / Errusiar entsalada / Txerri gisatua Sasoiko fruta	<b>13</b> <i>KCAL.580 H.C.64 LIP:8 P:27</i> Barbarrun txuri gisatuak / Borraja patatekin  Bakailaoa labeen bizkaitar saltsan  Sasoiko fruta	<b>14</b> <i>KCAL.707 H.C.55 LIP:12 P:29</i> Azalorea piperrautsetan / Zerba gisatuak / Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta	<b>15</b> DISEÑANDO LA HAMBURGUESA Entsalada mistoa / / Hanburgesa osoa  Txokolate natilla 	<b>16</b> Etxeko barazki zopa fideoekin / / Garbatzu gisatuak entsaladarekin  Sasoiko fruta
<b>19</b> <i>KCAL.652 H.C.111 LIP:6 P:29</i> Dilista barazkitxoekin / Patata tortila labeen letxugarekin  Sasoiko fruta	<b>20</b> Barazki purea / / Urdaiazpiko eta gazta pizza entsaladarekin  Postre berezia			

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

**5** *KCAL.720*  
*H.C.110 LIP:10 P.29* KM 0

Lentejas guisadas / Espinacas gratinadas con bechamel  
/

Huevos con bechamel con ensalada

Fruta de temporada

**6**

**7** *KCAL.498*  
*H.C.51 LIP:15 P.28* KM 0

Puré de calabaza / Guisantes con refrito

Ternera guisada en salsa cazadora  
Yogur

**1** **BABARRUN JANA** KM 0

Alubias rojas con berza y patata /

Talos con txistorra con ensalada

Queso semicurado con membrillo

**2** *KCAL.773*  
*H.C.86 LIP:16 P.19* KM 0

Brócoli con patatas / Acelgas guisadas /

Libritos de jamón y queso con ensalada

Fruta de temporada

**12** *KCAL.703*  
*H.C.62 LIP:19 P.21* KM 0

Puré de vainas / Ensaladilla rusa

Guiso de cabezada  
Fruta de temporada

**13** *KCAL.580*  
*H.C.64 LIP:8 P.27* KM 0

Alubias blancas guisadas / Borraja con patatas

Bacalao al horno en salsa vizcaina

Fruta de temporada

**14** *KCAL.707*  
*H.C.55 LIP:12 P.29* KM 0

Coliflor al pimentón / Acelgas guisadas /

Muslo de pollo asado con pimientos  
Fruta de temporada

**8**

**9** *KCAL.636*  
*H.C.97 LIP:9 P.36* EKO KM 0

Macarrones al ajillo / Ensalada mixta

Pechuga de pollo con pimientos confitados  
Fruta de temporada

**19** *KCAL.652*  
*H.C.111 LIP:6 P.29* KM 0

Lentejas con verduritas / Tortilla de patata al horno con lechuga

Fruta de temporada

**20** **AZKEN EGUNA | ÚLTIMO** KM 0

**DÍA**

Puré de verduras /

Pizza de jamón y queso con ensalada

Postre especial

**15** **HANBURGESA** KM 0

**DISEINATUZ**

Ensalada mixta /

Hamburguesa completa

Natilla chocolate

**16** **EGUN BERDEA / DÍA** EKO KM 0

**VERDE**

Sopa casera de verduras con fideos /

Garbanzos guisados con ensalada

Fruta de temporada

**21**

**22**

**23**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

**30**

**30**

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



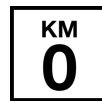
Bertako  
ekoizleak



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



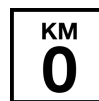
Productores locales



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.