

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

<p>2 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p>3 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p>4 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p>5 <i>KCAL. H.C. LIP. P.</i></p>	<p>6</p> <p>ERREGE EGUNA</p>
<p>9 <i>KCAL.695 H.C.106 LIP:16 P:15</i></p> <p>Landako arroza Hegaluze enpanadilak entsaladarekin Natilla banilla</p> <p></p>	<p>10 <i>KCAL.847 H.C.85 LIP:22 P:50</i></p> <p>Dilista gisatuak Txerri xolomo freskoa piper gorriak Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.572 H.C.85 LIP:17 P:28</i></p> <p>Kalabaza purea Oilasko izter errea letxuga eta tipulina entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.650 H.C.63 LIP:22 P:33</i></p> <p>Patatak Errioxar erara Indioilar erregosia Jogurta</p>	<p>13 <i>KCAL.594 H.C.83 LIP:13 P:38</i></p> <p>Garbantzu erregosiak haragiarekin Bakailaoa labean eteko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>
<p>16 <i>KCAL.729 H.C.64 LIP:24 P:25</i></p> <p>Lekak patatekin Hamburgesa jardinera erara Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.841 H.C.72 LIP:34 P:38</i></p> <p>Makarroi gainerreak gaztarekin Pernil xerra arrautzatzatua piperradarekin Jogurta</p>	<p>18 <i>KCAL.810 H.C.95 LIP:24 P:26</i></p> <p>Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin Frantziar tortila letxuga ozpinduarekin Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.547 H.C.57 LIP:8 P:25</i></p> <p>Barazki purea Legatza labean okin patatekin Txokolate natilla</p>	<p>20</p>
<p>23 <i>KCAL.696 H.C.103 LIP:16 P:26</i></p> <p>Dilista barazkitxoekin Urdaiazpiko krocketak tomate xerratuarekin Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.533 H.C.33 LIP:14 P:29</i></p> <p>4 barazkietako purea Oilasko izter errea perretxikoekin Jogurta</p>	<p>25 <i>KCAL.712 H.C.82 LIP:19 P:46</i></p> <p>Garbatzuak txorizoarekin Legatza arrautzetzatua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>26 <i>KCAL.675 H.C.75 LIP:20 P:24</i></p> <p>Koloretako helizeak tomatearekin Txerri gisatua barazkiekin Fruta mazedonia</p>	<p>27 <i>KCAL.586 H.C.67 LIP:13 P:25</i></p> <p>Eteko zopa fideoekin Txahalki gisatua ehiza saltsan Sasoiko fruta</p>
<p>30 <i>KCAL.727 H.C.77 LIP:15 P:23</i></p> <p>Brokolia olio erreaz Haragi albondiga ehiza saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>31 <i>KCAL.583 H.C.66 LIP:7 P:29</i></p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Bakailaoa labean kokera saltsan Sasoiko fruta</p>			

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera 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

2 *KCAL. H.C. LIP. P.*

MARTES

3 *KCAL. H.C. LIP. P.*

MIÉRCOLES

4 *KCAL. H.C. LIP. P.*

JUEVES MAHI MAHI

5 *KCAL. H.C. LIP. P.*

VIERNES

6
DÍA DE REYES

9 *KCAL.695 H.C.106 LIP:16 P:15*
Arroz campestre
Empanadillas de atún con ensalada
Natilla vainilla



10 *KCAL.847 H.C.85 LIP:22 P:50*
Lentejas guisadas
Lomo fresco de cerdo con pimientos rojos
Fruta de temporada

11 *KCAL.572 H.C.69 LIP:17 P:28*
Puré de calabaza
Muslo de pollo asado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta de temporada



12 *KCAL.650 H.C.63 LIP:22 P:33*
Patatas a la Riojana
Pavo estofado
Yogur



13 *KCAL.594 H.C.83 LIP:13 P:38*
Garbanzos estofados con zancarrón
Bacalao al horno con salsa de tomate natural
Fruta de temporada



16 *KCAL.729 H.C.64 LIP:24 P:25*
Vainas con patatas
Hamburguesa a la jardinera
Fruta de temporada

17 *KCAL.841 H.C.72 LIP:34 P:38*
Macarrones gratinados con queso
Filete de pernil rebozado con piperrada
Yogur



18 *KCAL.810 H.C.95 LIP:24 P:26*
Alubias rojas con jamón
Tortilla francesa con lechuga aliñada
Fruta de temporada



19 *KCAL.547 H.C.57 LIP:8 P:25*
Puré de verduras
Merluza al horno con patatas panadera
Natilla chocolate



20

23 *KCAL.696 H.C.103 LIP:16 P:26*
Lentejas con verduritas
Croquetas de jamón con tomate laminado
Fruta de temporada

24 *KCAL.533 H.C.33 LIP:14 P:29*
Puré de 4 verduras
Muslo de pollo asado con champiñones
Yogur



25 *KCAL.712 H.C.82 LIP:19 P:46*
Garbanzos con chorizo
Merluza rebozada con ensalada
Fruta de temporada



26 *KCAL.675 H.C.75 LIP:20 P:24*
Hélices tricolor con tomate
Guiso de cerdo con verduras
Macedonia de frutas

27 *KCAL.586 H.C.67 LIP:13 P:25*
Sopa casera de fideos
Ternera guisada en salsa cazadora
Fruta de temporada



30 *KCAL.727 H.C.77 LIP:15 P:23*
Brócoli con refrito
Albóndigas mixtas en salsa cazadora
Fruta de temporada



31 *KCAL.583 H.C.66 LIP:7 P:29*
Alubias blancas guisadas
Bacalao al horno en salsa koxkera
Fruta de temporada



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



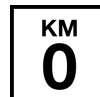
Bertako
ekoizleak



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 etxetik 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.

