

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		<p>1 <i>KCAL.776</i> <i>H.C.88 LIP.19 P.30</i>  </p> <p>Patatak Errioxar erara</p> <p> Oilasko izter errea piperrekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>2 <i>KCAL.610</i> <i>H.C.43 LIP.24 P.19</i>  </p> <p>Kalabazin eta brokoli purea</p> <p> Txerri erregosia</p> <p>Natilla banilla</p> <p></p>	<p>3 <i>KCAL.638</i> <i>H.C.100 LIP.11 P.32</i>  </p> <p>Espagetiak etxeko tomaterekin</p> <p> Bakailaoa labean saltsa berdean</p> <p> Sasoiko fruta</p>
<p>6 <i>KCAL.735</i> <i>H.C.107 LIP.15 P.28</i>  </p> <p>Dilista gisatuak</p> <p>Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin</p> <p>         </p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.749</i> <i>H.C.108 LIP.20 P.29</i> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Legatza labean saltsa berdean</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>8 <i>KCAL.687</i> <i>H.C.78 LIP.20 P.18</i>  </p> <p>Kalabazin purea</p> <p> Haragi albondiga ehiza saltsan</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>9 <i>KCAL.569</i> <i>H.C.73 LIP.11 P.34</i>   </p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin</p> <p> Oilasko bularkia enpanatua entsaladarekin</p> <p>  Jogurta</p> <p></p>	<p>10 <i>KCAL.660</i> <i>H.C.113 LIP.14 P.29</i>   </p> <p>Lekak patatekin</p> <p> Palometa arrautzatzatua mahonesarekin</p> <p>     Sasoiko fruta</p>
<p>13 <i>KCAL.701</i> <i>H.C.85 LIP.19 P.10</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Patata tortila labean piperrekin</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>14 <i>KCAL.600</i> <i>H.C.66 LIP.8 P.26</i>  </p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean saltsa berdean</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>15 <i>KCAL.621</i> <i>H.C.26 LIP.20 P.33</i>  </p> <p>Beokolia patatekin</p> <p>Indioilar erregosia</p> <p>Jogurta</p> <p></p>	<p>16 <i>KCAL.731</i> <i>H.C.108 LIP.19 P.30</i> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Bakailaoa labean saltsa berdean</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.732</i> <i>H.C.113 LIP.5 P.26</i>  </p> <p>Barazki purea</p> <p> Sasoiko fruta</p>
<p>20 <i>KCAL.917</i> <i>H.C.103 LIP.37 P.39</i></p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Txerri xolomo freskoa perretxiko baratxuriekien</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.725</i> <i>H.C.81 LIP.19 P.26</i> </p> <p>Kalabaza purea</p> <p> Hanburgesa jardineria erara</p> <p> Sasoiko fruta</p>	<p>22 <i>KCAL.651</i> <i>H.C.80 LIP.11 P.48</i>  </p> <p>Dilista gisatuak</p> <p>Legatza arrautzatzatua letxugarekin</p> <p>   Sasoiko fruta</p>	<p>23 <i>KCAL.798</i> <i>H.C.101 LIP.14 P.35</i>  </p> <p>Makarroiak etxeko tomaterekin</p> <p> Oilasko iztertxoak errea udaberri saltsan</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.660</i> <i>H.C.58 LIP.31 P.35</i> </p> <p>Garbatzuak erregosiak</p> <p> Bakailaoa arrautzatzatua mahonesarekin</p> <p>     Jogurta</p> <p></p>
<p>27 <i>KCAL.710</i> <i>H.C.80 LIP.14 P.18</i> </p> <p>Espinaka gratinatuak bexamelarekin</p> <p>  Patata tortila labean letxugarekin</p> <p>  Sasoiko fruta</p>	<p>28 <i>KCAL.616</i> <i>H.C.66 LIP.17 P.28</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p> Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin</p> <p>Sasoiko fruta</p>	<p>29 <i>KCAL.540</i> <i>H.C.47 LIP.21 P.24</i> </p> <p>Kalabaza purea</p> <p> Txerri gisatua</p> <p>Jogurta</p> <p></p>	<p>30 <i>KCAL.648</i> <i>H.C.99 LIP.20 P.14</i> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin</p> <p>Urdaiazpiko kroketak letxugarekin</p> <p>       Banilla/txoeko tarrina izozkia</p> <p></p>	<p>31 <i>KCAL.583</i> <i>H.C.79 LIP.13 P.27</i>  </p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin</p> <p> Legatza labean patata purearekin</p> <p>   Sasoiko fruta</p>

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

		<p>1 <i>KCAL.776 H.C.88 LIP.19 P.30</i> </p> <p>Patatas a la Riojana</p> <p></p> <p>Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada</p>	<p>2 <i>KCAL.610 H.C.43 LIP.24 P.19</i> </p> <p>Puré de calabacín con brócoli</p> <p></p> <p>Estofado de cerdo Natilla vainilla</p> <p></p>	<p>3 <i>KCAL.638 H.C.100 LIP.11 P.32</i> </p> <p>Espaguetis con tomate casero</p> <p></p> <p>Bacalao al horno en salsa verde</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>6 <i>KCAL.735 H.C.107 LIP.15 P.28</i> </p> <p>Lentejas guisadas Huevos con bechamel con ensalada</p> <p> </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 <i>KCAL.749 H.C.108 LIP.20 P.29</i> </p> <p>Arroz con tomate casero Merluza al horno en salsa verde</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8 <i>KCAL.687 H.C.78 LIP.20 P.18</i> </p> <p>Puré de calabacín</p> <p></p> <p>Albóndigas mixtas en salsa cazadora</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9 <i>KCAL.569 H.C.73 LIP.11 P.34</i> </p> <p>Macarrones con tomate casero</p> <p></p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p> </p> <p>Yogur</p> <p></p>	<p>10 <i>KCAL.660 H.C.72 LIP.14 P.29</i> </p> <p>Vainas con patatas</p> <p></p> <p>Palometa rebozada con mahonesa</p> <p> </p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>13 <i>KCAL.701 H.C.85 LIP.19 P.10</i> </p> <p>Sopa casera de fideos</p> <p></p> <p>Tortilla de patata al horno con pimientos</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 <i>KCAL.600 H.C.66 LIP.8 P.26</i> </p> <p>Alubias rojas con verdura</p> <p></p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15 <i>KCAL.621 H.C.26 LIP.20 P.33</i> </p> <p>Brócoli con patatas Pavo estofado Yogur</p> <p></p>	<p>16 <i>KCAL.731 H.C.108 LIP.19 P.30</i> </p> <p>Arroz con tomate casero Bacalao al horno en salsa verde</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17 <i>KCAL.732 H.C.113 LIP.5 P.26</i> </p> <p>Puré de verduras</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>20 <i>KCAL.917 H.C.103 LIP.37 P.39</i></p> <p>Arroz con tomate casero Lomo fresco de cerdo con champiñones al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 <i>KCAL.725 H.C.81 LIP.19 P.26</i> </p> <p>Puré de calabaza</p> <p></p> <p>Hamburguesa a la jardinera</p> <p></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22 <i>KCAL.651 H.C.80 LIP.11 P.48</i> </p> <p>Lentejas guisadas Merluza rebozada con lechuga</p> <p> </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23 <i>KCAL.798 H.C.101 LIP.14 P.35</i> </p> <p>Macarrones con tomate casero</p> <p></p> <p>Jamonicos de pollo asado en salsa primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24 <i>KCAL.660 H.C.58 LIP.31 P.35</i> </p> <p>Garbanzos estofados</p> <p></p> <p>Bacalao rebozado con mahonesa</p> <p> </p> <p>Yogur</p> <p></p>
<p>27 <i>KCAL.710 H.C.80 LIP.14 P.18</i> </p> <p>Espinacas gratinadas con bechamel</p> <p> </p> <p>Tortilla de patata al horno con lechuga</p> <p> </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28 <i>KCAL.616 H.C.66 LIP.17 P.28</i> </p> <p>Sopa casera de fideos</p> <p></p> <p>Muslo de pollo asado con champiñon encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29 <i>KCAL.540 H.C.47 LIP.21 P.24</i> </p> <p>Puré de calabaza</p> <p></p> <p>Guiso de cabezada Yogur</p> <p></p>	<p>30 <i>KCAL.648 H.C.99 LIP.20 P.14</i> </p> <p>Arroz con tomate casero Croquetas de jamón con lechuga</p> <p> </p> <p>Helado vainilla/choco tarrina</p> <p></p>	<p>31 <i>KCAL.583 H.C.79 LIP.13 P.27</i> </p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p></p> <p>Merluza al horno con puré de patata</p> <p> </p> <p>Fruta de temporada</p>

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



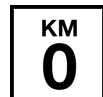
Bertako
ekoizleak



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



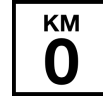
Productores locales



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.

