

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

6 *KCAL.609
H.C.96 LIP.10 P.29*  

Dilista gisatuak / Zerba gisatuak
/ 

Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin
                                                

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

		1 <i>KCAL.727 H.C.78 LIP.19 P.29</i> Patatas a la Riojana / Ensalada ilustrada Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada	2 MENÚ DE LAS COCINERAS MAHIMAH Puré de calabacín con brócoli / Cerdo agri dulce Natilla vainilla	3 <i>KCAL.617 H.C.98 LIP.9 P.32</i> Espaguetis con tomate casero / Ensalada mixta Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada
6 <i>KCAL.609 H.C.96 LIP.10 P.29</i> Lentejas guisadas / Acelgas guisadas Huevos con bechamel con ensalada Fruta de temporada	7 <i>KCAL.645 H.C.104 LIP.9 P.28</i> Arroz con tomate casero / Ensalada mixta Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada	8 <i>KCAL.598 H.C.76 LIP.15 P.18</i> Puré de calabacín / Espinacas gratinadas con queso Albóndigas mixtas en salsa cazadora Fruta de temporada	9 COEDUCACIÓN - HOMENAJE A LA MUJER Macarrones con tomate y puré de lombarda / Pechuga de pollo empanada con ensalada y cebolla morada Yogur natural con mermelada de arándanos	10 <i>KCAL.626 H.C.51 LIP.20 P.36</i> Vainas con patatas / Borraja con patatas Palometa rebozada con mahonesa Fruta de temporada
13 <i>KCAL.701 H.C.85 LIP.19 P.10</i> Sopa casera de fideos / Ensalada mixta Tortilla de patata al horno con pimientos Fruta de temporada	14 <i>KCAL.600 H.C.66 LIP.8 P.26</i> Alubias rojas con verdura / Porrusalda Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada	15 <i>KCAL.621 H.C.26 LIP.20 P.33</i> Brócoli con patatas / Coles de Bruselas con refrito de ajo Pavo estofado Yogur	16 MENÚ DE LAS COCINERAS MAHIMAH Lentejas rojas con arroz / Calamares a la romana con salsa alioli Fruta de temporada	17 <i>KCAL.732 H.C.113 LIP.5 P.26</i> Puré de verduras Pasta con boloñesa vegetal Fruta de temporada
20 <i>KCAL.834 H.C.101 LIP.28 P.38</i> Arroz con tomate casero / Ensalada mixta Lomo fresco de cerdo con champiñones al ajillo Fruta de temporada	21 <i>KCAL.652 H.C.68 LIP.19 P.26</i> Puré de calabaza / Acelgas guisadas Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	22 <i>KCAL.595 H.C.81 LIP.6 P.48</i> Lentejas guisadas / Espinacas con patatas y refrito Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada	23 MENÚ DE LAS COCINERAS MAHIMAH Pasta coliflora / Jamoncitos de pollo asado en salsa primavera Fruta de temporada	24 <i>KCAL.760 H.C.70 LIP.22 P.42</i> Garbanzos estofados / Borraja con refrito de ajos Bacalao rebozado con mahonesa Yogur
27 <i>KCAL.710 H.C.71 LIP.19 P.15</i> Espinacas gratinadas con bechamel / Guisantes con refrito Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada	28 <i>KCAL.561 H.C.64 LIP.12 P.28</i> Sopa casera de fideos / Ensalada mixta Muslo de pollo asado con champiñon encebollado Fruta de temporada	29 <i>KCAL.540 H.C.47 LIP.21 P.24</i> Puré de calabaza / Coliflor con refrito Guiso de cabezada Yogur	30 IKASLEEK AUKERATUTAKO MENUA Arroz con tomate casero / Croquetas de jamón con ensalada Helado vainilla/choco tarrina	31 <i>KCAL.717 H.C.92 LIP.8 P.29</i> Alubias blancas con verduras / Borraja con patatas Merluza al horno con puré de patata 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

Mahi-Mahi
askora

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



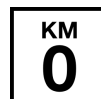
Bertako
ekoizleak



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



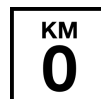
Productores
locales



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.

