

Azaroa 2023 - Haur Hezkuntza
. MENU OROKORRA



ASTELEHENEA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6 KCAL524 H.C.50 LIP:16 P:18 Brokolia olio erreaz SO₁ Hanburgesa etxeko saltsan VEGETARIAN Sasoiko fruta	7 KCAL524 H.C.50 LIP:16 P:18 Arroza etxeko tomatearekin Barbarrun txuri gisatuak SO₁ Sasoiko fruta	8 KCAL412 H.C.44 LIP:12 P:24 Patatak Errioxar erara SO₁ Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin Jogurta	9 KCAL429 H.C.53 LIP:13 P:25 Arroza etxeko tomatearekin Oilasko bularkia entsaladarekin SO₁ Jogurta	10 KCAL382 H.C.35 LIP:6 P:21 4 barazkietako purea Legatza arrautzeztatua maionesa eta limoiarekin VEGETARIAN SO₁ SO₂ Sasoiko fruta
13 KCAL528 H.C.47 LIP:17 P:15 Kalabazin purea SO₁ Txerri pernila barazkitxoekin Sasoiko fruta	14 KCAL354 H.C.50 LIP:7 P:25 Barazki paella Oilasko bularkia plantxan perretxikoekin Jogurta	15 KCAL487 H.C.73 LIP:13 P:15 Garbatzuak erregosiak Patata tortila labean letxugarekin SO₁ SO₂ Sasoiko fruta	16 KCAL547 H.C.71 LIP:10 P:24 Letra zopa VEGETARIAN Txahalki gisatua jardinerara erara Sasoiko fruta	17 KCAL459 H.C.47 LIP:15 P:17 Lekak patatekin SO₁ Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta
20 KCAL513 H.C.65 LIP:13 P:23 Dilistak txorizoarekin SO₁ VEGETARIAN Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak piper konfitatuekin VEGETARIAN SO₁ SO₂ Jogurta	21 KCAL474 H.C.63 LIP:7 P:32 Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin VEGETARIAN SO₁ SO₂ Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta	22 KCAL450 H.C.47 LIP:13 P:12 Barazki purea SO₁ Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	23 KCAL456 H.C.67 LIP:10 P:24 Arroza etxeko tomatearekin Legatza arrautzeztatua Txips patatekin VEGETARIAN SO₁ SO₂ Sasoiko fruta	24 KCAL564 H.C.20 LIP:21 P:32 Barazki menestra Oilasko izter errea perretxikoekin Natilla banilla
27 KCAL525 H.C.54 LIP:13 P:23 Azalorea urdaiazpikoarekin Patata tortila labean entsaladarekin SO₁ SO₂ SO₃ Sasoiko fruta	28 KCAL608 H.C.56 LIP:28 P:30 Garbatzu gisatuak SO₁ Txerri xolomo freskoa perretxiko baratxurirekin Sasoiko fruta	29 KCAL475 H.C.38 LIP:12 P:19 Porrupatata SO₁ Legatza labean saltsa berdean Jogurta	30 KCAL307 H.C.41 LIP:2 P:21 Etxeko zopa fideoeekin VEGETARIAN SO₁ Oilasko bularkia letxugarekin Sasoiko fruta	

Nutrizio-baliozaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara fisikoa, sexua eta adina kontuan hartu da eta asteatero zehazten den ogia integratzen da.

Menuaren diseinua:
Askaroko Kalitate Saila

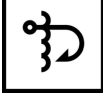
Landare-proteina

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 50g de pan y cada mantes el pan que se sirve es integral.

Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

askora

												
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	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Pasta /Arroza Arrautza Fruta	Barazkiak Txerria Esneki postrea	Lekaleak Arrain txuria Fruta	Zopa Haragi txuria Esneki postrea	Patata Txekorra Fruta	Barazkia Arrain urdina Esneki postrea	Lekaleak Arrautza Fruta
1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA
Barazkiak Haragi txuria Esneki postrea	Patata Arrain urdina Fruta	Barazkia Txekorra Esneki postrea	Pasta/Arroza Arrain txuria Fruta	Barazkia Arrautza Esneki postrea	Zopa Haragi txuria Fruta	Barazkia Arrain txuria Esneki postrea



*Koadroa guxi-gora beharkeoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkallu 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	Cacahuetes	Soja	Altramuces	Mostaza	Dióxido de azufre y sulfitos

CONSEJOS PARA TUS CENAS



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Pasta /Arroz Huevo Fruta	Verduras Cerdo Postre lácteo	Legumbre Pescado blanco Fruta	Sopa Carne blanca Postre lácteo	Patata Ternera Fruta	Verdura Pescado azul Postre lácteo	Legumbre Huevo Fruta



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Verduras Carne blanca Postre lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Verdura Ternera Postre lácteo	Pasta/Arroz Pescado blanco Fruta	Verdura Huevo Postre lácteo	Sopa Carne blanca Fruta	Verdura Pescado blanco Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.