

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

**4** *KCAL.875  
H.C.62 LIP:36 P:36* KM 0

Lekak baratxuriek / Porrusalda  
Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**5** *KCAL.875  
H.C.62 LIP:36 P:36* KM 0

Lekak baratxuriek / Porrusalda  
Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**6** *KCAL.714  
H.C.91 LIP:17 P:32* KM 0

Patatak Errioxar erara / Brokolia olio erreaz  
Bakailaoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**1** *KCAL.599  
H.C.81 LIP:13 P:39* KM 0

Risottoa txanpiekin /  
Crunchy legatza alioli saltsarekin  
Banana txokolatearekin

**2** *KCAL.733  
H.C.69 LIP:19 P:45* KM 0

Garbatzu gisatuak / Borraja olio errearekin  
Oilasko bularkia piper gorriak  
Jogurta

**5** *KCAL.875  
H.C.62 LIP:36 P:36* KM 0

Lekak baratxuriek / Porrusalda  
Txerri xolomo freskoa enpanatua entsaladarekin  
Sasoiko fruta

**6** *KCAL.624  
H.C.69 LIP:4 P:33* KM 0

Pasta entsalada /  
Dilista erregosiak  
Sasoiko fruta

**7** *KCAL.819  
H.C.99 LIP:30 P:25* KM 0

Dilista gisatuak / Barazki menestra  
Bakailaoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**8** *KCAL.880  
H.C.68 LIP:14 P:31* KM 0

Ilarrak urdaiazpikoarekin /  
Urdaiazpiko eta gazta pizza  
Banilla-flana LANDAKO arrautzekin

**9** *KCAL.857  
H.C.68 LIP:32 P:47* KM 0

Kalabaza purea pikatosteekin / Zerba gisatuak  
Oilasko izter errea perretxikoein  
Sasoiko fruta

**12**

**13** *KCAL.624  
H.C.69 LIP:4 P:33* KM 0

Brokolia olio erreaz / Borraja olio errearekin  
Txerri xolomo ontzutua perretxikoein  
Sasoiko fruta

**14** *KCAL.819  
H.C.99 LIP:30 P:25* KM 0

Dilista gisatuak / Barazki menestra  
Bakailaoa labean saltsa berdean  
Sasoiko fruta

**15** *KCAL.879  
H.C.104 LIP:30 P:41* KM 0

Letra zopa /  
Oilasko hegoak rantxera saltsarekin  
Profiterolak

**16** *KCAL.740  
H.C.81 LIP:30 P:32* KM 0

Arroza etxeko tomatearekin / Entsalada mistoa  
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  
Jogurta

**19** *KCAL.696  
H.C.96 LIP:14 P:43* EKO KM 0

Makarroiak bolonesa erara / Landa entsalada  
Txerri xolomo ontzutua letxugarekin  
Sasoiko fruta

**20** *KCAL.605  
H.C.85 LIP:5 P:13* KM 0

4 barazkietako purea / Pistoia  
Patata tortila labean perretxikoein  
Sasoiko fruta

**21** *KCAL.665  
H.C.42 LIP:16 P:37* KM 0

Barbarrun gorriak txorizoarekin / Espinakak baratxuriarekin  
Oilasko bularkia piperradarekin  
Jogurta

**22** *KCAL.1221  
H.C.113 LIP:37 P:36* KM 0

Patatak bi saltsarekin /  
Hanburgesa osoa  
Sasoiko fruta

**23** *KCAL.681  
H.C.95 LIP:7 P:39* KM 0

3 deliziadun arroza / Entsalada mistoa  
Palometa labean tomate saltsarekin  
Sasoiko fruta

**26** *KCAL.687  
H.C.90 LIP:6 P:18* KM 0

Azalorea piperrautsetan / Borraja olio errearekin  
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin  
Sasoiko fruta

**27** *KCAL.783  
H.C.41 LIP:39 P:48* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin / Lekak olio erreaz  
Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin  
Jogurta

**28** *KCAL.794  
H.C.80 LIP:21 P:37* KM 0

Dilista gisatuak / Zerba gisatuak  
Txerri pernila piperrekin  
Sasoiko fruta

**29** *KCAL.782  
H.C.73 LIP:21 P:22* KM 0

Espinaka krema gaztarekin /  
Arrautza frijitua pistoarekin  
Etxeko bizkotxoa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

			<p><b>1</b> <i>KCAL.599</i> <i>H.C.81 LIP.13 P.39</i></p> <p>Risotto de champiñones / Merluza crunchy con salsa alioli Plátano con chocolate</p>	<p><b>2</b> <i>KCAL.733</i> <i>H.C.69 LIP.19 P.45</i></p> <p>Garbanzos guisados / Borraja con refrito de ajos Pechuga de pollo con pimientos rojos Yogur</p>
<p><b>5</b> <i>KCAL.875</i> <i>H.C.62 LIP.36 P.36</i></p> <p>Vainas al ajillo / Porrusalda Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b> <i>EGUN BERDEA / DÍA VERDE</i></p> <p>Ensalada de pasta / Estofado de lentejas Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.714</i> <i>H.C.91 LIP.17 P.32</i></p> <p>Patatas a la Riojana / Brócoli con refrito Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.880</i> <i>H.C.68 LIP.14 P.31</i></p> <p>Guisantes con jamón / Pizza de jamón y queso Flan de vainilla con huevos CAMPEROS</p>	<p><b>9</b> <i>KCAL.857</i> <i>H.C.68 LIP.32 P.47</i></p> <p>Puré de calabaza con picatostes / Acelgas guisadas Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada</p>
<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> <i>KCAL.624</i> <i>H.C.69 LIP.4 P.33</i></p> <p>Brócoli con refrito / Borraja con refrito de ajos Lomo de cerdo adobado con champiñones Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.819</i> <i>H.C.99 LIP.30 P.25</i></p> <p>Lentejas guisadas / Menestra de verduras Croquetas de bacalao con lechuga Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.879</i> <i>H.C.104 LIP.30 P.41</i></p> <p>Sopa de letras / Alitas de pollo con salsa ranchera Profiteroles Fruta de temporada</p>	<p><b>16</b> <i>KCAL.740</i> <i>H.C.81 LIP.30 P.32</i></p> <p>Arroz con tomate casero / Ensalada mixta Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil Yogur</p>
<p><b>19</b> <i>KCAL.696</i> <i>H.C.96 LIP.14 P.43</i></p> <p>Macarrones a la boloñesa / Ensalada campera Lomo de cerdo adobado con lechuga Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b> <i>KCAL.605</i> <i>H.C.85 LIP.5 P.13</i></p> <p>Puré de 4 verduras / Pisto Tortilla de patata al horno con champiñones Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.665</i> <i>H.C.42 LIP.16 P.37</i></p> <p>Alubias rojas con chorizo / Espinacas al ajillo Pechuga de pollo con piperrada Yogur</p>	<p><b>22</b> <i>KCAL.1221</i> <i>H.C.113 LIP.37 P.36</i></p> <p>Patatas dos salsas / Hamburguesa completa Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b> <i>KCAL.681</i> <i>H.C.95 LIP.7 P.39</i></p> <p>Arroz tres delicias / Ensalada mixta Palometa al horno en salsa de tomate Fruta de temporada</p>
<p><b>26</b> <i>KCAL.687</i> <i>H.C.90 LIP.6 P.18</i></p> <p>Coliflor al pimentón / Borraja con refrito de ajos Libritos de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b> <i>KCAL.783</i> <i>H.C.41 LIP.39 P.48</i></p> <p>Sopa casera de fideos / Vainas con refrito Muslo de pollo asado con champiñón encebollado Yogur</p>	<p><b>28</b> <i>KCAL.794</i> <i>H.C.80 LIP.27 P.37</i></p> <p>Lentejas guisadas / Acelgas guisadas Filete de perril con pimientos Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b> <i>KCAL.782</i> <i>H.C.73 LIP.21 P.22</i></p> <p>Crema de espinacas con queso / Huevos fritos con pisto Bizcocho casero</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.

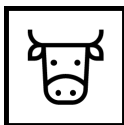
Diseño del menú:  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



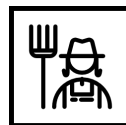
Estatuko haragia



Denbora-diko produktua



Aukera jasangarria



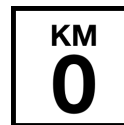
Bertako ekoizleak



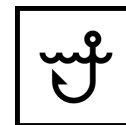
Arrain urdina



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

## AFARIANTZAKO AHOLKUAK

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

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 gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



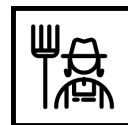
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



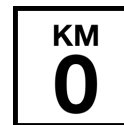
Productores locales



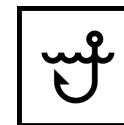
Pescado azul



Pan integral



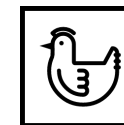
Km 0



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

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

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.