

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3 <i>KCAL.606</i> <i>H.C.43 LIP.21 P.23</i></p> <p> </p> <p>Lekak patata eta azenarioarekin Txerri xolomo freskoa enpanatua barazkitxoekin Sasoiko fruta</p>	<p>4 <i>KCAL.373</i> <i>H.C.50 LIP.8 P.24</i></p> <p> </p> <p>Pasta etxeko tomaterekin Legatza labean koxkera saltsan Jogurta </p>	<p>5 <i>KCAL.360</i> <i>H.C.38 LIP.17 P.8</i></p> <p> </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Frantziar tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.471</i> <i>H.C.51 LIP.16 P.15</i></p> <p> </p> <p>Kalabazin krema Hanburgesa perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.420</i> <i>H.C.63 LIP.7 P.17</i></p> <p> </p> <p>3 deliziadun arroso Bakailaoa irineztatuta piperradarekin Sasoiko fruta</p>
<p>10 <i>KCAL.319</i> <i>H.C.49 LIP.8 P.10</i></p> <p> </p> <p>Espinaka gainerreak gaztarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.436</i> <i>H.C.53 LIP.3 P.33</i></p> <p> </p> <p>Eltzeko dilistak Palometa labean tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.657</i> <i>H.C.74 LIP.17 P.26</i></p> <p> </p> <p>4 barazkietako purea Lasagna boloñesa erara Sasoiko fruta</p>	<p>13 <i>KCAL.443</i> <i>H.C.65 LIP.2 P.26</i></p> <p> </p> <p>Paella mistoa Oilasko bularkia piper karamelizatuekin Sasoiko fruta</p>	<p>14 <i>KCAL.598</i> <i>H.C.58 LIP.27 P.22</i></p> <p> </p> <p>Garbantzak barazkiekin Txerri pernila txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>
<p>17 <i>KCAL.359</i> <i>H.C.32 LIP.15 P.15</i></p> <p> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin Haragi albondiga etxeko saltsan Jogurta </p>	<p>18</p> <p> </p> <p>Porrupatata Dilista barazkitxoekin Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.489</i> <i>H.C.67 LIP.13 P.24</i></p> <p> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Legatza arrautzetatua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.442</i> <i>H.C.65 LIP.11 P.21</i></p> <p> </p> <p>Makarroiak bolonesa erara Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin Banilla/txokeko tarrina izozkia </p>	<p>21 <i>KCAL.407</i> <i>H.C.45 LIP.2 P.20</i></p> <p> </p> <p>Barazki purea Oilasko bularkia piperrekin Sasoiko fruta</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</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

LUNES

3 *KCAL.606*
H.C.43 LIP.21 P.23 KM 0

Vainas con patata y zanahoria
 Lomo fresco de cerdo empanado con verduras
 Fruta de temporada

MARTES

4 *KCAL.373*
H.C.50 LIP.8 P.24 EKO ♻️

Pasta con tomate casero
 Merluza al horno en salsa kokxera
 Yogur

MIÉRCOLES

5 *KCAL.360*
H.C.38 LIP.17 P.8 KM 0

Alubias blancas guisadas
 Tortilla francesa con ensalada
 Fruta de temporada

JUEVES

6 *KCAL.471*
H.C.51 LIP.16 P.15 KM 0

Crema de calabacín
 Hamburguesa con champiñones
 Fruta de temporada

VIERNES

7 *KCAL.420*
H.C.63 LIP.7 P.17 KM 0

Arroz tres delicias
 Bacalao enharinado con piperrada
 Fruta de temporada

10 *KCAL.319*
H.C.49 LIP.8 P.10 KM 0

Espinacas gratinadas con queso
 Tortilla de patata al horno con ensalada
 Fruta de temporada

11 *KCAL.436*
H.C.53 LIP.3 P.33 KM 0

Lentejas guisadas
 Palometa al horno en salsa de tomate
 Fruta de temporada

12 *KCAL.657*
H.C.74 LIP.17 P.26 KM 0

Puré de 4 verduras
 Lasaña boloñesa
 Fruta de temporada

13 *KCAL.443*
H.C.65 LIP.2 P.26 KM 0

Paella mixta
 Pechuga de pollo con pimientos caramelizados
 Fruta de temporada

14 *KCAL.598*
H.C.58 LIP.27 P.22 KM 0

Garbanzos con verduras
 Filete de pernil con champiñon encebollado
 Fruta de temporada

17 *KCAL.359*
H.C.32 LIP.15 P.15 EKO

Sopa casera de fideos
 Albóndigas mixtas en salsa casera
 Yogur

18 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0

Porrupatata
 Lentejas con verduras
 Fruta de temporada

19 *KCAL.489*
H.C.67 LIP.13 P.24 ♻️ KM 0

Arroz con tomate casero
 Merluza rebozada con ensalada
 Fruta de temporada

20 *KCAL.442*
H.C.65 LIP.11 P.21 EKO KM 0

Macarrones a la boloñesa
 Pizza de jamón y queso con lechuga
 Helado vainilla/choco tarrina

21 *KCAL.407*
H.C.45 LIP.2 P.20 KM 0

Puré de verduras
 Pechuga de pollo con pimientos
 Fruta de temporada

24

25

26

27

28

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.

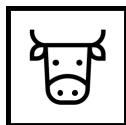
Diseño del menú:
 Departamento de Calidad de Askora

 Proteína vegetal

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



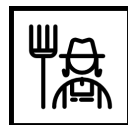
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



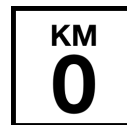
Bertako ekoizleak



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

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 etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



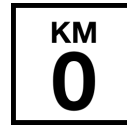
Productores locales



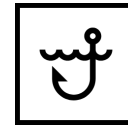
Pescado azul



Pan integral



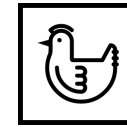
Km 0



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.