

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

3 *KCAL.932*
H.C.65 LIP:31 P:35 KM 0

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

4 *KCAL.500*
H.C.55 LIP:11 P:34 KM 0

Ensalada de pasta / Espinacas al ajillo
Merluza al horno en salsa kokxera
Yogur

5 *KCAL.553*
H.C.57 LIP:26 P:11 KM 0

Alubias blancas guisadas / Brócoli con refrito
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

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

Gajos deluxe dos salsas /
Hamburguesa completa
Fruta de temporada

7 *KCAL.646*
H.C.96 LIP:10 P:26 KM 0

Arroz tres delicias / Ensalada mixta
Bacalao enharinado con piperrada
Fruta de temporada

10 *KCAL.425*
H.C.53 LIP:14 P:18 KM 0

Espinacas gratinadas con queso / Coliflor con refrito
Tortilla de patata al horno con ensalada
Yogur

11 *KCAL.670*
H.C.81 LIP:4 P:50 KM 0

Lentejas guisadas / Vainas al ajillo
Palometa al horno en salsa de tomate
Fruta de temporada

12 *KCAL.1010*
H.C.113 LIP:26 P:40 KM 0

Puré de 4 verduras / Acelgas guisadas
Lasaña boloñesa
Fruta de temporada

13 *KCAL.432*
H.C.24 LIP:26 P:22 KM 0

Fideuá marinera con alioli /
Alitas de pollo con salsa barbaoca
Petit Suisse

14 *KCAL.935*
H.C.93 LIP:36 P:33 KM 0

Garbanzos con verduras / Romanesco con patatas
Filete de perril con pimientos caramelizados
Fruta de temporada

17 *KCAL.552*
H.C.48 LIP:22 P:22 EKO KM 0

Sopa casera de fideos / Borraja con refrito de ajos
Albóndigas mixtas en salsa casera
Yogur

18 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0

Porrupatata /
Lentejas con verduras
Fruta de temporada

19 *KCAL.752*
H.C.103 LIP:20 P:36 KM 0

Arroz con tomate casero / Ensalada ilustrada
Merluza rebozada con ensalada
Fruta de temporada

20 MENÚ ESCOGIDO POR LOS ALUMNOS EKO KM 0

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

21 *KCAL.625*
H.C.68 LIP:2 P:30 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



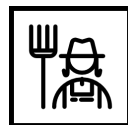
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



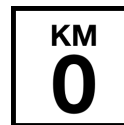
Bertako ekoizleak



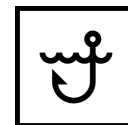
Arrain urdina



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



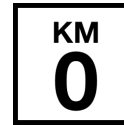
Productores locales



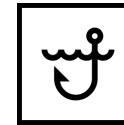
Pescado azul



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.