

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

		1	2 <i>KCAL.118</i> <i>H.C.6.3 LIP.4 P.10</i> KM 0 Barazki purea Patata tortila labean perretxikoeekin Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.543</i> <i>H.C.28 LIP.30 P.31</i> KM 0 Barbarrun txuriak barazkiekin Oilasko izter errea pepitoria saltsan Jogurta
6 <i>KCAL.463</i> <i>H.C.4.2 LIP.14 P.19</i> KM 0 Etxeko arrain zopa Haragi albondiga Espainiar saltsan Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.482</i> <i>H.C.5.4 LIP.14 P.9</i> KM 0 Lekak olio erreaz Frantziar tortila pistoarekin Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.434</i> <i>H.C.5.4 LIP.9 P.27</i> KM 0 Etxeko dilistak Bakailaoa labean ajoarriero erara Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.317</i> <i>H.C.2.3 LIP.17 P.10</i> KM 0 Arroz txanpiñoiekin Saltxitak piperrekin Greziar jogurta	10 <i>KCAL.695</i> <i>H.C.8.4 LIP.21 P.27</i> KM 0 Kalabazin krema Lasagna boloñesa erara Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.466</i> <i>H.C.5.0 LIP.7 P.10</i> KM 0 Barazki menestra Urdaiazpiko kroketa letxuga ozpinduearekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.330</i> <i>H.C.2.8 LIP.7 P.17</i> KM 0 Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean saltsa berdean Fruta almibarrean	15 <i>KCAL.446</i> <i>H.C.6.3 LIP.8 P.27</i> EKO Makarroiak bolonesa erara Indioilar gisatua Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.474</i> <i>H.C.2.8 LIP.15 P.16</i> KM 0 4 barazkietako purea Txerri pernila barazkitxoekin Edateko jogurta	17 <i>KCAL.513</i> <i>H.C.5.6 LIP.17 P.21</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.433</i> <i>H.C.4.2 LIP.14 P.24</i> EKO Etxeko zopa fideoekin Txerri xolomo freskoa perretxikoeekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.426</i> <i>H.C.4.3 LIP.7 P.32</i> KM 0 EKO Kalabaza purea Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.426</i> <i>H.C.4.3 LIP.7 P.32</i> KM 0 Dilista erregosiak Oilasko bularkia piperrekin Jogurta	23 <i>KCAL.461</i> <i>H.C.6.8 LIP.10 P.25</i> KM 0 Arroz etxeko tomatearekin Legatza arrautzezataua letxugarekin Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.632</i> <i>H.C.6.7 LIP.23 P.23</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Hanburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta
27 <i>KCAL.436</i> <i>H.C.5.3 LIP.6 P.12</i> EKO Azalorea piperrautsetan Arrautzak bexamelarekin tomate xerratuarekin Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.436</i> <i>H.C.3.9 LIP.8 P.36</i> KM 0 Dilistak txorizoarekin Palometa labean tomate saltsarekin Jogurta	29 <i>KCAL.683</i> <i>H.C.4.9 LIP.25 P.30</i> KM 0 Porrupatata Oilasko izter errea Txips patatekin Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.857</i> <i>H.C.9.9 LIP.32 P.31</i> EKO Pasta etxeko tomate eta gaztarekin Txerri gisatua saltsa gazi-gozoarekin Gluten gabeko etxeko bizkotxoa	31 <i>KCAL.411</i> <i>H.C.6.2 LIP.4 P.10</i> KM 0 Barazki purea Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2 <i>KCAL.118</i> <i>H.C.6.3 LIP.4 P.10</i> KM 0 <p>Puré de verduras 10 10 Tortilla de patata al horno con champiñones 10 10 Fruta de temporada</p>	3 <i>KCAL.543</i> <i>H.C.28 LIP.30 P.31</i> KM 0 <p>Alubias blancas con verduras 10 Muslo de pollo asado en pepitoria Yogur 10</p>
6 <i>KCAL.463</i> <i>H.C.4.2 LIP.14 P.19</i> KM 0 <p>Sopa casera de pescado 10 10 Albóndigas mixtas en salsa española 10 Fruta de temporada</p>	7 <i>KCAL.482</i> <i>H.C.5.4 LIP.14 P.9</i> KM 0 <p>Vainas con refrito 10 Tortilla francesa con pisto 10 Fruta de temporada</p>	8 <i>KCAL.434</i> <i>H.C.5.4 LIP.9 P.27</i> KM 0 <p>Lentejas guisadas 10 Bacalao al horno con ajoarriero 10 Fruta de temporada</p>	9 <i>KCAL.317</i> <i>H.C.2.3 LIP.17 P.10</i> KM 0 EKO <p>Arroz con champiñones Salchichas con pimientos 10 Yogur griego 10</p>	10 <i>KCAL.695</i> <i>H.C.8.4 LIP.21 P.27</i> KM 0 <p>Crema de calabacín 10 Lasaña boloñesa 10 10 10 10 10 10 Fruta de temporada</p>
13 <i>KCAL.466</i> <i>H.C.5.0 LIP.7 P.10</i> KM 0 <p>Menestra de verduras Croquetas de jamón con lechuga aliñada 10 10 10 10 10 10 10 Fruta de temporada</p>	14 <i>KCAL.330</i> <i>H.C.2.8 LIP.7 P.17</i> KM 0 EKO <p>Alubias pintas con verdura 10 Merluza al horno en salsa verde 10 Fruta en almíbar</p>	15 <i>KCAL.446</i> <i>H.C.6.3 LIP.8 P.27</i> EKO <p>Macarrones a la boloñesa 10 Estofado de pavo Fruta de temporada</p>	16 <i>KCAL.474</i> <i>H.C.2.8 LIP.15 P.16</i> KM 0 <p>Puré de 4 verduras Filete de perril con verduritas Yogur bebible 10</p>	17 <i>KCAL.513</i> <i>H.C.5.6 LIP.17 P.21</i> KM 0 EKO <p>Patatas a la Riojana 10 Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil 10 Fruta de temporada</p>
20 <i>KCAL.433</i> <i>H.C.4.2 LIP.14 P.24</i> EKO <p>Sopa casera de fideos 10 Lomo fresco de cerdo con champiñones Fruta de temporada</p>	21 EGUN BERDEA - DÍA VERDE KM 0 EKO <p>Puré de calabaza 10 Pasta con boloñesa vegetal 10 10 Fruta de temporada</p>	22 <i>KCAL.426</i> <i>H.C.4.3 LIP.7 P.32</i> KM 0 <p>Estofado de lentejas 10 10 Pechuga de pollo con pimientos Yogur 10</p>	23 <i>KCAL.461</i> <i>H.C.6.8 LIP.10 P.25</i> KM 0 EKO <p>Arroz con tomate casero Merluza rebozada con lechuga 10 10 10 Fruta de temporada</p>	24 <i>KCAL.632</i> <i>H.C.6.7 LIP.23 P.33</i> KM 0 <p>Garbanzos guisados 10 Hamburguesa en salsa española 10 Fruta de temporada</p>
27 <i>KCAL.436</i> <i>H.C.5.3 LIP.6 P.12</i> EKO <p>Coliflor al pimentón Huevos con bechamel con tomate laminado 10 10 10 10 10 10 10 Fruta de temporada</p>	28 <i>KCAL.436</i> <i>H.C.3.9 LIP.8 P.36</i> KM 0 <p>Lentejas con chorizo 10 10 Palometa al horno en salsa de tomate 10 Yogur 10</p>	29 <i>KCAL.683</i> <i>H.C.4.9 LIP.25 P.30</i> KM 0 <p>Porrrupatata 10 Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta de temporada</p>	30 <i>KCAL.857</i> <i>H.C.9.9 LIP.32 P.31</i> EKO <p>Pasta con tomate casero y queso 10 10 10 Guiso de cabezada en salsa agri dulce 10 Bizcocho casero sin gluten 10 10</p>	31 <i>KCAL.411</i> <i>H.C.6.2 LIP.4 P.10</i> KM 0 <p>Puré de verduras 10 Tortilla de patata al horno con lechuga 10 10 Fruta de temporada</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.

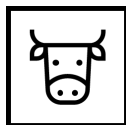
Diseño del menú:
 Departamento de Calidad de Askora

■ Proteína vegetal

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



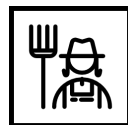
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



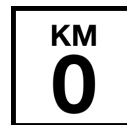
Bertako ekoizleak



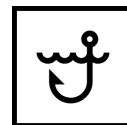
Arrain urdina



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



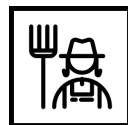
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



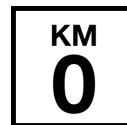
Productores locales



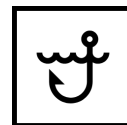
Pescado azul



Pan integral



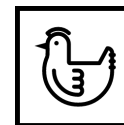
Km 0



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.