

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b> <i>KCAL.545 H.C.83 LIP.12 P.21</i></p> <p>Patata mokadutxoak bi saltsarekin /   /          Gratinatutako arrautzak bexamela eta atunarekin   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>3</b> <i>KCAL.835 H.C.43 LIP.46 P.47</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barbarrun txuriak barazkiekin / Pistoia   /          Oilasko izter errea pepitoria saltsan          Jogurta  </p>
<p><b>6</b> <i>KCAL.712 H.C.64 LIP.21 P.28</i></p> <p>Etxeko arrain zopa / Porrusalda   /          Haragi albondiga Espainiar saltsan   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.777 H.C.75 LIP.28 P.14</i> <span>KM 0</span> <span>EKO</span> </p> <p>Lekak olio erreaz / Entsalada mistoa   /          LANDAKO arrautza frijitua pistoarekin   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.667 H.C.83 LIP.13 P.41</i> <span>KM 0</span> <span>EKO</span> </p> <p>Eltzeko dilistak / Azalorea patatekin   /          Bakailaoa labean ajoarriero erara   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>9</b> <i>KCAL.756 H.C.92 LIP.32 P.24</i> <span>KM 0</span> <span>EKO</span> </p> <p>Perretxiko risottoa /   /          Frankfurt Saltxitxak chcrut-arekin   /          Greziar jogurta  </p>	<p><b>10</b> <i>KCAL.1068 H.C.128 LIP.31 P.41</i> <span>KM 0</span></p> <p>Kalabazin krema / Borraja olio errearekin   /          Lasagna boloñesa erara   /          Sasoiko fruta</p>
<p><b>13</b> <i>KCAL.716 H.C.76 LIP.10 P.15</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barazki menestra / Espinakak patatarekin   /          Urdaiazpiko kroketak letxuga ozpinduearekin   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.507 H.C.42 LIP.10 P.25</i> <span>KM 0</span> <span>EKO</span> </p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin / Brokolia olio erreaz   /          Legatza labean saltsa berdean   /          Fruta almibarrean</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.685 H.C.96 LIP.12 P.41</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span> </p> <p>Makarroiak bolonesa erara / Entsalada ilustratua   /          Indioilar gisatua          Sasoiko fruta</p>	<p><b>16</b> <i>KCAL.515 H.C.71 LIP.7 P.10</i> <span>KM 0</span></p> <p>Ilar hummusa natxoekin /   /          Txahalki fajitak   /          Edateko jogurta  </p>	<p><b>17</b> <i>KCAL.788 H.C.86 LIP.26 P.31</i> <span>KM 0</span> </p> <p>Patatak Errioxar erara / Romaneskoa baratxuri kutsuarekin   /          Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin   /          Sasoiko fruta</p>
<p><b>20</b> <i>KCAL.665 H.C.64 LIP.21 P.36</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Etxeko zopa fideoekin / Landa entsalada   /          Txerri xolomo freskoa perretxioekin          Sasoiko fruta</p>	<p><b>21</b> <span>KM 0</span> <span>EKO</span></p> <p>Kalabaza purea /   /          Pasta bolognesarekin begetalarekin   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>22</b> <i>KCAL.654 H.C.65 LIP.10 P.48</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilista erregosiak / Lekak piperrautsetan   /          Oilasko bularkia piperrekin          Jogurta  </p>	<p><b>23</b> <i>KCAL.264 H.C.22 LIP.6 P.31</i> <span>KM 0</span> </p> <p>Arroz beltza /   /          Legatza txurroak etxeko tomate saltsarekin   /          Marrubiak txokolatearekin</p>	<p><b>24</b> <i>KCAL.972 H.C.103 LIP.34 P.35</i> <span>KM 0</span></p> <p>Garbatzu gisatuak / Zerbak patatarekin   /          Hanburgesa Espainiar saltsan   /          Sasoiko fruta</p>
<p><b>27</b> <i>KCAL.670 H.C.81 LIP.9 P.17</i></p> <p>Azalorea piperrautsetan / Barazki menestra          Arrautzak bexamelarekin tomate xerratuarekin   /          Sasoiko fruta</p>	<p><b>28</b> <i>KCAL.670 H.C.59 LIP.12 P.55</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilistak txorizorekin / Letxuga, artoa eta azenario entsalada   /          Palometa labean tomate saltsarekin   /          Jogurta  </p>	<p><b>29</b> <i>KCAL.1050 H.C.74 LIP.37 P.45</i> <span>KM 0</span></p> <p>Porrupatata / Borraja olio errearekin   /          Oilasko izter errea Txips patatekin          Sasoiko fruta</p>	<p><b>30</b> <i>KCAL.1094 H.C.151 LIP.37 P.37</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Gnocchi-ak etxeko tomate eta gaztarekin /   /          Urdaiazpiko eta gazta flamenkinak letxugarekin   /          Gluten gabeko etxeko bizkotxoa  </p>	<p><b>31</b> <i>KCAL.631 H.C.95 LIP.5 P.14</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barazki purea / Pistoia   /          Patata tortila labean letxugarekin   /          Sasoiko fruta</p>

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

**5** *KCAL.712  
H.C.64 LIP.21 P.28*

Sopa casera de pescado / Porrusalda  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta de temporada

**6** *KCAL.777  
H.C.75 LIP.28 P.14*

Vainas con refrito / Ensalada mixta  
Huevos fritos CAMPEROS con pisto  
Fruta de temporada

**1**

**2** *KCAL.545  
H.C.83 LIP.12 P.21*

Bocaditos de patata con dos salsas /  
Huevos gratinados con atún y bechamel  
Fruta de temporada

**3** *KCAL.835  
H.C.43 LIP.46 P.47*

Alubias blancas con verduras / Pisto  
Muslo de pollo asado en pepitoria  
Yogur

**6** *KCAL.712  
H.C.64 LIP.21 P.28*

Sopa casera de pescado / Porrusalda  
Albóndigas mixtas en salsa española  
Fruta de temporada

**7** *KCAL.777  
H.C.75 LIP.28 P.14*

Vainas con refrito / Ensalada mixta  
Huevos fritos CAMPEROS con pisto  
Fruta de temporada

**8** *KCAL.667  
H.C.83 LIP.13 P.41*

Lentejas guisadas / Coliflor con patatas  
Bacalao al horno con ajoarriero  
Fruta de temporada

**9** *KCAL.756  
H.C.92 LIP.32 P.24*

Risotto de setas /  
Salchicha Frankfurt con chucrut  
Yogur griego

**10** *KCAL.1068  
H.C.128 LIP.31 P.41*

Crema de calabacín / Borraja con refrito de ajos  
Lasaña boloñesa  
Fruta de temporada

**13** *KCAL.716  
H.C.76 LIP.10 P.15*

Menestra de verduras / Espinacas con patatas  
Croquetas de jamón con lechuga aliñada  
Fruta de temporada

**14** *KCAL.507  
H.C.42 LIP.10 P.25*

Alubias pintas con verdura / Brócoli con refrito  
Merluza al horno en salsa verde  
Fruta en almíbar

**15** *KCAL.685  
H.C.96 LIP.12 P.41*

Macarrones a la boloñesa / Ensalada ilustrada  
Estofado de pavo  
Fruta de temporada

**16** *KCAL.515  
H.C.71 LIP.7 P.10*

Hummus de guisantes con nachos /  
Fajitas de ternera  
Yogur bebible

**17** *KCAL.788  
H.C.86 LIP.26 P.31*

Patatas a la Riojana / Romanesco al ajillo  
Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil  
Fruta de temporada

**20** *KCAL.665  
H.C.64 LIP.21 P.36*

Sopa casera de fideos / Ensalada campera  
Lomo fresco de cerdo con champiñones  
Fruta de temporada

**21** EGUN BERDEA - DÍA VERDE

Puré de calabaza /  
Pasta con boloñesa vegetal  
Fruta de temporada

**22** *KCAL.654  
H.C.65 LIP.10 P.48*

Estofado de lentejas / Vainas al pimentón  
Pechuga de pollo con pimientos  
Yogur

**23** *KCAL.264  
H.C.22 LIP.6 P.31*

Arroz negro /  
Churros de merluza con salsa de tomate natural  
Fresas con chocolate

**24** *KCAL.972  
H.C.103 LIP.34 P.35*

Garbanzos guisados / Acelgas con patatas  
Hamburguesa en salsa española  
Fruta de temporada

**27** *KCAL.670  
H.C.81 LIP.9 P.17*

Coliflor al pimentón / Menestra de verduras  
Huevos con bechamel con tomate laminado  
Fruta de temporada

**28** *KCAL.670  
H.C.59 LIP.12 P.55*

Lentejas con chorizo / Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Palometa al horno en salsa de tomate  
Yogur

**29** *KCAL.1050  
H.C.74 LIP.37 P.45*

Porrupatata / Borraja con refrito de ajos  
Muslo de pollo asado con patatas chips  
Fruta de temporada

**30** *KCAL.1094  
H.C.151 LIP.37 P.37*

Ñoquis con tomate casero y queso /  
Flamenquines de jamón y queso con lechuga  
Bizcocho casero sin gluten

**31** *KCAL.631  
H.C.95 LIP.5 P.14*

Puré de verduras / Pisto  
Tortilla de patata al horno con lechuga  
Fruta de temporada

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



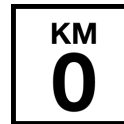
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



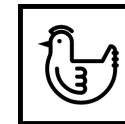
Km 0



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



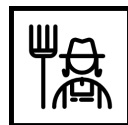
Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



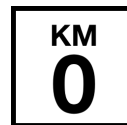
Productores locales



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.