

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

			1	2
5	6	7	8 KCAL.360 H.C.51 LIP.2 P.29 Pasta etxeko tomaterekin Oilasko bularkia piperrekin Sasoiko fruta	9
12 KCAL.680 H.C.64 LIP.29 P.36 Pasta karbonara erara Oilasko izter errea entsaladarekin Natilla banilla	13 KCAL.850 H.C.66 LIP.19 P.26 Lekak olio erreaz Hamburgesa jardineria erara Sasoiko fruta	14 Etxeko barazki zopa fideoekin Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	15 KCAL.671 H.C.68 LIP.21 P.35 Kalabazin purea Txerri xolomo freskoa txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	16 KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30 Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta
19 KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17 Etxeko barazki menestra Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	20 KCAL.655 H.C.93 LIP.6 P.43 Pasta milanesa erara Palometa baratxuri errearekin letxugarekin Sasoiko fruta	21 KCAL.602 H.C.77 LIP.12 P.45 Dilista gisatuak Oilasko gisatua Sasoiko fruta	22 KCAL.786 H.C.39 LIP.12 P.43 Ilarrak patatekin Legatza arrautzeztatua entsaladarekin Jogurta	23 KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31 Arroza etxeko tomatearekin Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta
26 KCAL.746 H.C.110 LIP.15 P.36 Pasta etxeko tomate eta gaztarekin Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	27 KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19 Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	28 KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20 Paella mistoa Urdaiazpiko tortilla piperrekin Sasoiko fruta	29 KCAL.898 H.C.78 LIP.19 P.27 Brokolia olio erreaz Txerri gisatua Espainiar saltsan Sasoiko fruta	30 KCAL.571 H.C.39 LIP.16 P.33 Babarrun txuri gisatuak Bakailaoa labean ajoarriero erara Gazta erdi ondua irasagarrarekin

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

			1	2
5	6	7	8 <i>KCAL.360 H.C.51 LIP.2 P.29</i> Pasta con tomate casero  Pechuga de pollo con pimientos Fruta de temporada	9
12 <i>KCAL.680 H.C.64 LIP.29 P.36</i> Pasta carbonara   Muslo de pollo asado con ensalada   Natilla vainilla 	13 <i>KCAL.850 H.C.66 LIP.19 P.26</i> Vainas con refrito Hamburguesa a la jardinera  Fruta de temporada	14 EGUN BERDEA / DÍA <i>EKO</i> VERDE Sopa casera de verduras con fideos  Garbanzos guisados Fruta de temporada	15 <i>KCAL.671 H.C.68 LIP.21 P.35</i> Puré de calabacín  Lomo fresco de cerdo con champiñón encebollado Fruta de temporada	16 <i>KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30</i> Alubias rojas con verdura  Merluza al horno en salsa vizcaina  Fruta de temporada
19 <i>KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17</i> Menestra casera de verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados   Fruta de temporada	20 <i>KCAL.655 H.C.93 LIP.6 P.43</i> Pasta milanesa  Palometa con refrito de ajo con lechuga  Fruta de temporada	21 <i>KCAL.602 H.C.77 LIP.12 P.45</i> Lentejas guisadas Pollo guisado Fruta de temporada	22 <i>KCAL.786 H.C.39 LIP.12 P.43</i> Guisantes con patatas Merluza rebozada con ensalada     Yogur 	23 <i>KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31</i> Arroz con tomate casero Redondo de ternera en salsa española Fruta de temporada
26 <i>KCAL.746 H.C.110 LIP.15 P.36</i> Pasta con tomate casero y queso    Bocaditos de pollo con ensalada        Fruta de temporada	27 <i>KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19</i> Puré de calabaza  Albóndigas mixtas en salsa casera  Fruta de temporada	28 <i>KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20</i> Paella mixta  Tortilla de jamón curado con pimientos   Fruta de temporada	29 <i>KCAL.898 H.C.78 LIP.19 P.27</i> Brócoli con refrito  Guiso de cabezada en salsa española Fruta de temporada	30 <i>KCAL.571 H.C.39 LIP.16 P.33</i> Alubias blancas guisadas  Bacalao al horno con ajoarriero  Queso semicurado con membrillo 

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



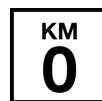
Bertako ekoizleak



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

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀️ BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

🌙 AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



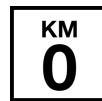
Productores locales



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

☀ COMIDA

DÍA 1

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

DÍA 2

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

DÍA 3

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

DÍA 4

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 5

Patata
Ternera
Fruta

DÍA 6

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

DÍA 7

Legumbre
Huevo
Fruta

🌙 CENA

DÍA 1

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

DÍA 2

Patata
Pescado azul
Fruta

DÍA 3

Verdura
Ternera
Postre lácteo

DÍA 4

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

DÍA 5

Verdura
Huevo
Postre lácteo

DÍA 6

Sopa
Carne blanca
Fruta

DÍA 7

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.