

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

			1	2
5	6	7	8 <i>KCAL.816 H.C.100 LIP:27 P:37</i> EKO Espagetiak etxeko tomate eta gaztarekin 🍷 🍷 🍷 Seitan salteatua piperradarekin 🌱 Sasoiko fruta	9
12 <i>KCAL.655 H.C.85 LIP:13 P:13</i> KM 0 EKO Barazki purea 🍷 Pasta bolognesarekin begetalarekin 🍷 Natilla banilla 🍷	13 <i>KCAL.890 H.C.78 LIP:23 P:13</i> Lekak olio erreaz Hanburgesa begetala jardinera erara 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 Sasoiko fruta	14 EKO Etxeko barazki zopa fideoekin 🍷 Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.588 H.C.69 LIP:20 P:25</i> KM 0 Kalabazin purea 🍷 Seitan salteatua txanpiñoiak tipulaztatuarekin 🌱 Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.620 H.C.66 LIP:4 P:30</i> KM 0 Babarrun gorriak barazkiekin 🍷 Legatza labean bizkaitar saltsan 🍷 Sasoiko fruta
19 <i>KCAL.784 H.C.90 LIP:5 P:17</i> KM 0 Etxeko barazki menestra Patata tortila labean piper konfitatuarekin 🍷 Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.751 H.C.96 LIP:15 P:43</i> EKO KM 0 Pasta bolognesarekin begetalarekin 🍷 Palometa baratxuri errearekin letxugarekin 🍷 Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.584 H.C.83 LIP:2 P:22</i> KM 0 Barazki purea 🍷 Dilista gisatuak Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.786 H.C.39 LIP:12 P:43</i> KM 0 Ilarrak patatekin Legatza arrautzeztatua entsaladarekin 🍷 🍷 🍷 Jogurta 🍷	23 <i>KCAL.695 H.C.122 LIP:6 P:20</i> KM 0 Arroza entsalada Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta
26 <i>KCAL.785 H.C.104 LIP:28 P:26</i> EKO KM 0 Pasta etxeko tomate eta gaztarekin 🍷 🍷 🍷 Frantziar tortila entsaladarekin 🍷 Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.689 H.C.91 LIP:23 P:10</i> KM 0 Kalabaza purea 🍷 Hanburgesa begetala etxeko saltsan 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.1066 H.C.117 LIP:44 P:30</i> EKO Barazki paella 🍷 Frantziar tortila kalabazinarekin piperrekin 🍷 Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.840 H.C.78 LIP:18 P:26</i> KM 0 Brokolia olio erreaz 🍷 Tofu salteatua Espainiar saltsan 🍷 🍷 Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.621 H.C.51 LIP:16 P:33</i> KM 0 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

Mahi-Mahi
by askoRa

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

			1	2
5	6	7	8 <i>KCAL.816 H.C.100 LIP:27 P.37</i> EKO Espaguetis con tomate casero y queso 🍷 🍌 🍌 🍌 Seitán salteado con piperrada 🌱 Fruta de temporada	9
12 <i>KCAL.655 H.C.85 LIP:13 P.13</i> KM 0 EKO Puré de verduras 🍷 Pasta con boloñesa vegetal 🍷 Natilla vainilla 🍷	13 <i>KCAL.890 H.C.78 LIP:23 P.13</i> Vainas con refrito Hamburguesa vegetal a la jardinera 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 Fruta de temporada	14 EGUN BERDEA / DÍA EKO VERDE Sopa casera de verduras con fideos 🍷 Garbanzos guisados Fruta de temporada	15 <i>KCAL.588 H.C.69 LIP:20 P.25</i> KM 0 Puré de calabacín 🍷 Seitán salteado con champiñon encebollado 🌱 Fruta de temporada	16 <i>KCAL.620 H.C.66 LIP:4 P.30</i> KM 0 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> KM 0 Menestra casera de verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados 🍷 🍷 Fruta de temporada	20 <i>KCAL.751 H.C.96 LIP:15 P.43</i> EKO KM 0 Pasta con boloñesa vegetal 🍷 Palometa con refrito de ajo con lechuga 🌊 Fruta de temporada	21 <i>KCAL.584 H.C.83 LIP:2 P.22</i> KM 0 Puré de verduras 🍷 Lentejas guisadas Fruta de temporada	22 <i>KCAL.786 H.C.39 LIP:12 P.43</i> KM 0 Guisantes con patatas Merluza rebozada con ensalada 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌 Yogur 🍷	23 <i>KCAL.695 H.C.122 LIP:6 P.20</i> KM 0 Ensalada de arroz Garbanzos guisados Fruta de temporada
26 <i>KCAL.785 H.C.104 LIP:28 P.26</i> EKO KM 0 Pasta con tomate casero y queso 🍷 🍌 🍌 Tortilla francesa con ensalada 🍷 🍷 Fruta de temporada	27 <i>KCAL.689 H.C.91 LIP:23 P.10</i> KM 0 Puré de calabaza 🍷 Hamburguesa vegetal en salsa casera 🍷 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 Fruta de temporada	28 <i>KCAL.1066 H.C.117 LIP:44 P.30</i> EKO Paella de verduras 🍷 🍌 Tortilla francesa con calabacín con pimientos 🍷 Fruta de temporada	29 <i>KCAL.840 H.C.78 LIP:18 P.26</i> KM 0 Brócoli con refrito 🍷 Tofu salteado en salsa española 🍷 🍌 Fruta de temporada	30 <i>KCAL.621 H.C.51 LIP:16 P.33</i> KM 0 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



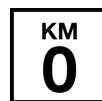
Bertako ekoizleak



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



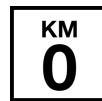
Productores locales



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.