

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

			<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> Pasta (gluten gabea) etxeko tomatarekin Oilasko bularkia piperrekin Sasoiko fruta	<b>9</b>
<b>12</b> <small>KCAL.735 H.C.69 LIP.34 P.33</small> Pasta (gluten gabea) karbonara erara Oilasko izter errea entsaladarekin Natilla banilla	<b>13</b> <small>KCAL.850 H.C.66 LIP.19 P.26</small> Lekak olio erreaz Hamburgesa jardineria erara Sasoiko fruta	<b>14</b> <small>EKO</small> Etxeko zopa fideoekin gluten gabea Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	<b>15</b> <small>LIBANOKO ZEDROA</small> Gluten gabeko "Gyros" etxeko jogurt-tzatzikiarekin saltsarekin Sasoiko fruta	<b>16</b> <small>KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30</small> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta
<b>19</b> <small>KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17</small> Etxeko barazki menestra Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	<b>20</b> <small>KCAL.759 H.C.101 LIP.15 P.40</small> Pasta (gluten gabea) milanesa erara Palometa baratxuri errearekin letxugarekin Sasoiko fruta	<b>21</b> <small>KCAL.602 H.C.77 LIP.12 P.45</small> Dilista gisatuak Oilasko gisatua Sasoiko fruta	<b>22</b> <small>EB-KO PLATERA</small> Ilarrak ingeles erara Fish and chips gluten gabe Holandakao saltsarekin Jogurta	<b>23</b> <small>KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31</small> Arroza etxeko tomatearekin Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta
<b>26</b> <small>KCAL.831 H.C.107 LIP.24 P.41</small> Pasta (gluten gabea) etxeko tomate eta gaztarekin Etxeko oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	<b>27</b> <small>KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19</small> Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	<b>28</b> <small>KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20</small> Paella mistoa Urdaiazpiko tortilla piperrekin Sasoiko fruta	<b>29</b> <small>AEBKO HARVARD PLATERA</small> Zesar entsalada ogi txigortu gabe Saltxitxak tipula karamelizatuarekin eta txeddar gaztarekin Sasoiko fruta	<b>30</b> <small>KCAL.571 H.C.39 LIP.16 P.33</small> 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 integratuta da.

Menuaren diseinua:  
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

**Mahi-Mahi**  
by askoRA

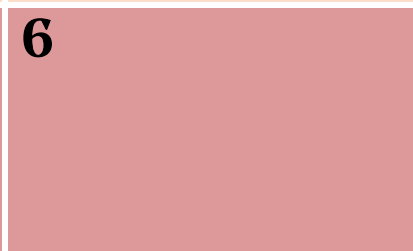
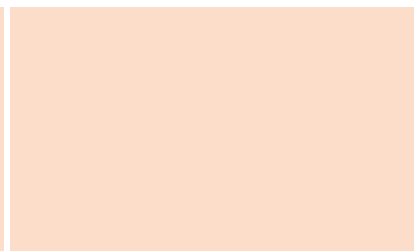
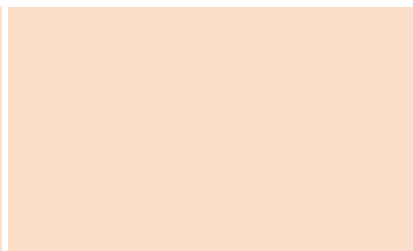
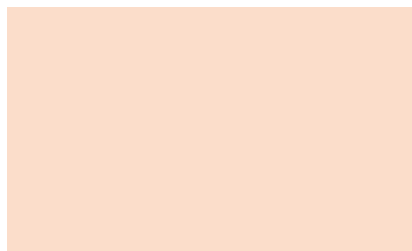
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES



**1**

**IKASTURTE HASIERA /** 


**INICIO DE CURSO**

**Pasta sin gluten con tomate casero**


Pechuga de pollo con pimientos  
Fruta de temporada




**5**

**12** *KCAL.735 H.C.69 LIP:34 P:33* 

**Pasta sin gluten carbonara**


 Muslo de pollo asado con ensalada

 Natilla vainilla


**6**

**13** *KCAL.850 H.C.66 LIP:19 P:26*

Vainas con refrito  
Hamburguesa a la jardinera

 Fruta de temporada

**7**

**14** EGUN BERDEA / DÍA 

**VERDE**


**Sopa casera de fideos sin gluten**

Garbanzos guisados  
Fruta de temporada


**8**

**15** CEDRO LIBANÉS


**"Gyros" sin gluten con tzatziki casero de yogur**


 Fruta de temporada


**9**

**16** *KCAL.620 H.C.66 LIP:4 P:30* 


Alubias rojas con verdura

 Merluza al horno en salsa vizcaina

 Fruta de temporada

**19** *KCAL.784 H.C.90 LIP:5 P:17* 

Menestra casera de verduras  
Tortilla de patata al horno con pimientos confitados

 Fruta de temporada

**20** *KCAL.759 H.C.101 LIP:15 P:40* 

**Pasta sin gluten milanese**

Palometa con refrito de ajo con lechuga

 Fruta de temporada

**21** *KCAL.602 H.C.77 LIP:12 P:45*

Lentejas guisadas  
Pollo guisado  
Fruta de temporada

**22** PLATO DE UK

Guisantes a la inglesa

**Fish and chips sin gluten** con salsa holandesa


  

Yogur





**23** *KCAL.811 H.C.111 LIP:15 P:31*


Arroz con tomate casero  
Redondo de ternera en salsa española  
Fruta de temporada


**26** *KCAL.831 H.C.107 LIP:24 P:41* 

**Pasta sin gluten con tomate casero y queso**


 


**Bocaditos de pollo caseros** con ensalada


 Fruta de temporada

**27** *KCAL.596 H.C.78 LIP:15 P:19* 


Puré de calabaza



 Albóndigas mixtas en salsa casera

 Fruta de temporada

**28** *KCAL.852 H.C.103 LIP:26 P:20* 

Paella mixta




 Tortilla de jamón curado con pimientos




Fruta de temporada

**29** PLATO HARVARD DE USA


**Ensalada César sin picatostes**


Salchichas con cebolla caramelizada y queso cheddar


  


Fruta de temporada

**30** *KCAL.571 H.C.39 LIP:16 P:33* 

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



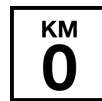
Bertako ekoizleak



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



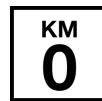
Productores locales



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.