

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES MAHI MAHI	VIERNES
			1	2
5	6	7	8 IKASTURTE HASIERA /  INICIO DE CURSO Pasta con tomate casero  Pechuga de pollo con pimientos Fruta de temporada	9
12 <i>KCAL.680</i> <i>H.C.64 LIP.29 P.36</i> Pasta carbonara   Muslo de pollo asado con ensalada  Natilla vainilla 	  13 <i>KCAL.850</i> <i>H.C.66 LIP.19 P.26</i> Vainas con refrito Hamburguesa a la jardinera  Fruta de temporada	14 EGUN BERDEA / DÍA  VERDE Sopa casera de verduras con fideos  Garbanzos guisados Fruta de temporada	15 CEDRO LIBANÉS Tabbouleh  "Gyros" con tzatziki casero de yogur   Fruta de temporada	16 <i>KCAL.620</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>H.C.93 LIP.6 P.43</i> Pasta milanese  Palometa con refrito de ajo con lechuga  Fruta de temporada	21 <i>KCAL.602</i> <i>H.C.77 LIP.12 P.45</i> Lentejas guisadas Pollo guisado Fruta de temporada	22 PLATO DE UK Guisantes a la inglesa  Fish and chips con salsa holandesa     Yogur 	23 <i>KCAL.811</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>H.C.78 LIP.15 P.19</i> Puré de calabaza  Albóndigas mixtas en salsa casera  Fruta de temporada	28 <i>KCAL.852</i> <i>H.C.103 LIP.26 P.20</i> Paella mixta  Tortilla de jamón curado con pimientos   Fruta de temporada	29 PLATO HARVARD DE USA Ensalada César      Salchichas con cebolla caramelizada y queso cheddar    Fruta de temporada	30 <i>KCAL.571</i> <i>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



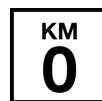
Bertako
ekoizleak



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



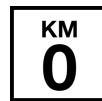
Productores locales



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.