

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

	<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.524 H.C.43 LIP.14 P.15</i> Lekak patatekin Txerri eskalopea etxeko saltsan  Sasoiko fruta	<b>3</b> <i>KCAL.424 H.C.50 LIP.11 P.31</i> <span>EKO</span> Espagetiak bolonesa erara  Legatza labean saltsa berdean  Jogurta 	<b>4</b> <i>KCAL.647 H.C.66 LIP.26 P.17</i> <span>KM 0</span> Garbatzu gisatuak  Frantziar tortila urdaiazpiko egosiarekin entsaladarekin  Sasoiko fruta
<b>7</b> <i>KCAL.608 H.C.54 LIP.13 P.16</i> Porrapatata  Hamburgesa etxeko saltsan  Sasoiko fruta	<b>8</b> <i>KCAL.490 H.C.87 LIP.5 P.14</i> Landako arzoa Babarrun txuridun entsalada Sasoiko fruta	<b>9</b> <i>KCAL.459 H.C.39 LIP.13 P.30</i> <span>KM 0</span> Patatak Errioxar erara  Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak tipulaztatuekin  Gazta erdi ondua irasagarrekin 	<b>10</b> <i>KCAL.498 H.C.77 LIP.12 P.18</i> <span>KM 0</span> Dilista gisatuak Hegaluze enpanadilak entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>11</b> <i>KCAL.475 H.C.63 LIP.12 P.25</i> <span>EKO</span> Pasta napolitana erara  Indioilar gisatua Sasoiko fruta
<b>14</b> <i>KCAL.508 H.C.62 LIP.14 P.17</i> <span>KM 0</span> Kalabazin purea  Txerri xerra bere zukan patata purearekin  Sasoiko fruta	<b>15</b> <i>KCAL.448 H.C.67 LIP.9 P.20</i> Arroza etxeko tomatearekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	<b>16</b> <i>KCAL.572 H.C.86 LIP.8 P.18</i> <span>KM 0</span> Garbatzuak erregosiak  Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin  Sasoiko fruta	<b>17</b> <i>KCAL.448 H.C.45 LIP.10 P.20</i> <span>EKO</span> Etxeko zopa fideoekin  Txahal biribilkia jardinera erara Sasoiko fruta	<b>18</b> <i>KCAL.374 H.C.19 LIP.6 P.22</i> <span>EKO</span> Etxeko barazki menestra Arraina freskoa labean pikillo saltsan  Natilla banilla 
<b>21</b> <i>KCAL.454 H.C.73 LIP.8 P.19</i> <span>KM 0</span> Dilista barazkitxoekin Patata tortila labean entsaladarekin  Sasoiko fruta	<b>22</b> <i>KCAL.584 H.C.67 LIP.19 P.23</i> <span>EKO</span> Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin  Txerri tunka bere zukan piper konfitatuekin Sasoiko fruta	<b>23</b> <i>KCAL.439 H.C.49 LIP.10 P.13</i> <span>KM 0</span> Zerba eta espinaka purea  Haragi albondiga etxeko saltsan  Sasoiko fruta	<b>24</b> <i>KCAL.358 H.C.48 LIP.6 P.28</i> <span>KM 0</span> Arroza Nafarroa erara Legatza labean salsa beltzarekin  Jogurta 	<b>25</b> <i>KCAL.359 H.C.36 LIP.12 P.17</i> Lekak patatekin Oilasko gisatua perretxikoekin Sasoiko fruta
<b>28</b> <i>KCAL.425 H.C.64 LIP.3 P.21</i> Arroza barazkiekin Txerri xolomo ontzutua piperrekin Sasoiko fruta	<b>29</b> <i>KCAL.432 H.C.54 LIP.11 P.26</i> Garbatzuak txorizoarekin  Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin  Sasoiko fruta	<b>30</b> <i>KCAL.342 H.C.45 LIP.8 P.19</i> <span>KM 0</span> Kalabaza purea  Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta		

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES MAHI MAHI

### VIERNES

	<b>1</b>	<b>2</b> <i>KCAL.524 H.C.43 LIP.14 P.15</i> Vainas con patatas Escalope de cerdo en salsa casera  Fruta de temporada	<b>3</b> <i>KCAL.424 H.C.50 LIP.11 P.31</i> <span>EKO</span> Espagueti a la boloñesa  Merluza al horno en salsa verde  Yogur 	<b>4</b> <i>KCAL.647 H.C.66 LIP.26 P.17</i> <span>KM 0</span> Garbanzos guisados  Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada  Fruta de temporada
<b>7</b> <i>KCAL.608 H.C.54 LIP.13 P.16</i> Porrupatata  Hamburguesa en salsa casera  Fruta de temporada	<b>8</b> <i>KCAL.490 H.C.87 LIP.5 P.14</i> Arroz campestre Ensalada de alubias blancas Fruta de temporada	<b>9</b> <i>KCAL.459 H.C.39 LIP.13 P.30</i> <span>KM 0</span> Patatas a la Riojana  Palometa con refrito de ajo con champiñon encebollado  Queso semicurado con membrillo 	<b>10</b> <i>KCAL.498 H.C.77 LIP.12 P.18</i> <span>KM 0</span> Lentejas guisadas Empanadillas de atún con ensalada  Fruta de temporada	<b>11</b> <i>KCAL.475 H.C.63 LIP.12 P.25</i> <span>EKO</span> Pasta napolitana  Estofado de pavo Fruta de temporada
<b>14</b> <i>KCAL.508 H.C.62 LIP.14 P.17</i> <span>KM 0</span> Puré de calabacín  Filete de cerdo en su jugo con puré de patata  Fruta de temporada	<b>15</b> <i>KCAL.448 H.C.67 LIP.9 P.20</i> Arroz con tomate casero Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	<b>16</b> <i>KCAL.572 H.C.86 LIP.8 P.18</i> <span>KM 0</span> Garbanzos estofados  Libritos de jamón y queso con lechuga  Fruta de temporada	<b>17</b> <i>KCAL.448 H.C.45 LIP.10 P.20</i> <span>EKO</span> Sopa casera de fideos  Redondo de ternera a la jardinera Fruta de temporada	<b>18</b> <i>KCAL.374 H.C.19 LIP.6 P.22</i> <span>KM 0</span> Menestra casera de verduras Pescado fresco al horno en salsa piquillo  Natilla vainilla 
<b>21</b> <i>KCAL.454 H.C.73 LIP.8 P.19</i> <span>KM 0</span> Lentejas con verduritas Tortilla de patata al horno con ensalada  Fruta de temporada	<b>22</b> <i>KCAL.584 H.C.67 LIP.19 P.23</i> <span>EKO</span> Macarrones con tomate casero y queso  Filete de cabezada en su jugo con pimientos confitados Fruta de temporada	<b>23</b> <i>KCAL.439 H.C.49 LIP.10 P.13</i> <span>KM 0</span> Puré de acelgas y espinacas  Albóndigas mixtas en salsa casera  Fruta de temporada	<b>24</b> <i>KCAL.358 H.C.48 LIP.6 P.28</i> <span>KM 0</span> Arroz a la Navarra Merluza al horno en salsa negra  Yogur 	<b>25</b> <i>KCAL.359 H.C.36 LIP.12 P.17</i> Vainas con patatas Pollo estofado con champiñones Fruta de temporada
<b>28</b> <i>KCAL.425 H.C.64 LIP.3 P.21</i> Arroz con verduras Lomo de cerdo adobado con pimientos Fruta de temporada	<b>29</b> <i>KCAL.432 H.C.54 LIP.11 P.26</i> Garbanzos con chorizo  Bacalao al horno con salsa de tomate natural  Fruta de temporada	<b>30</b> <i>KCAL.342 H.C.45 LIP.8 P.19</i> <span>KM 0</span> Puré de calabaza  Muslo de pollo asado 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

**Mahi-Mahi**  
askora

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



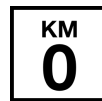
Bertako  
ekoizleak



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



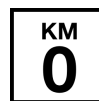
Productores locales



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.