

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

	1	2 <i>KCAL.563 H.C.86 LIP:7 P:21</i> Lekak patatekin Dilista gisatuak Sasoiko fruta	3 <i>KCAL.762 H.C.107 LIP:21 P:31</i> EKO Pasta bolognesarekin begetalarekin Dilista entsalada Jogurta	4 <i>KCAL.865 H.C.100 LIP:26 P:25</i> KM 0 Garbatzu gisatuak Frantziar tortila entsaladarekin Sasoiko fruta
7 <i>KCAL.975 H.C.94 LIP:23 P:11</i> Porrupatata Hanburgesa begetala etxeko saltsan Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.753 H.C.133 LIP:7 P:21</i> Landako arroza Babarrun txuridun entsalada Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.734 H.C.89 LIP:15 P:25</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Entsalada mistoa patata egosiarekin txanpiñoiak tipulaztatuekin Gazta erdi ondua irasagarrekin	10 <i>KCAL.682 H.C.109 LIP:10 P:29</i> KM 0 Dilista gisatuak Arrautzak bexamelarekin entsaladarekin Sasoiko fruta	11 <i>KCAL.828 H.C.98 LIP:31 P:31</i> EKO KM 0 Pasta napolitana erara Entsalada mistoa arrautza egosiarekin Sasoiko fruta
14 <i>KCAL.608 H.C.97 LIP:10 P:14</i> KM 0 Kalabazin purea Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.767 H.C.137 LIP:8 P:25</i> Arroza etxeko tomatearekin Dilista entsalada perretxikoekin Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.728 H.C.111 LIP:6 P:18</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Landa entsalada Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.568 H.C.80 LIP:1 P:8</i> EKO KM 0 Etxeko zopa fideoekin Babarrun gorriak barazkiekin Sasoiko fruta	18 <i>KCAL.591 H.C.35 LIP:16 P:15</i> Etxeko barazki menestra Frantziar tortila pikillo saltsan Natilla banilla
21 <i>KCAL.698 H.C.111 LIP:11 P:29</i> KM 0 Dilista barazkitxoekin Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.627 H.C.101 LIP:13 P:20</i> EKO KM 0 Makarroiak etxeko tomate eta gaztarekin Etxeko entsalada piper konfitatuekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.767 H.C.87 LIP:23 P:11</i> KM 0 Zerba eta espinaka purea Hanburgesa begetala etxeko saltsan Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.674 H.C.85 LIP:14 P:14</i> KM 0 Arroza etxeko tomatearekin Ilarrak baratzuri errearekin Jogurta	25 <i>KCAL.567 H.C.71 LIP:6 P:8</i> KM 0 Lekak patatekin Barbarrun txuri gisatuak perretxikoekin Sasoiko fruta
28 <i>KCAL.722 H.C.105 LIP:16 P:16</i> Arroza barazkiekin Frantziar tortila piperrekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.588 H.C.96 LIP:11 P:17</i> KM 0 Borrajia purea Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.559 H.C.103 LIP:2 P:22</i> KM 0 Kalabaza purea Dilista gisatuak Sasoiko fruta		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

	1	2 KCAL.563 H.C.86 LIP:7 P:21 Vainas con patatas Lentejas guisadas Fruta de temporada	3 KCAL.762 H.C.107 LIP:21 P:31 Pasta con boloñesa vegetal Ensalada de lentejas Yogur	4 KCAL.865 H.C.100 LIP:26 P:25 Garbanzos guisados Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada
7 KCAL.975 H.C.94 LIP:23 P:11 Porrrupatata Hamburguesa vegetal en salsa casera Fruta de temporada	8 KCAL.753 H.C.133 LIP:7 P:21 Arroz campestre Ensalada de alubias blancas Fruta de temporada	9 KCAL.734 H.C.89 LIP:15 P:25 Garbanzos estofados Ensalada mixta con patata cocida con champiñon encebollado Queso semicurado con membrillo	10 KCAL.682 H.C.109 LIP:10 P:29 Lentejas guisadas Huevos con bechamel con ensalada Fruta de temporada	11 KCAL.828 H.C.98 LIP:31 P:31 Pasta napolitana Ensalada mixta con huevo cocido Fruta de temporada
14 KCAL.608 H.C.97 LIP:10 P:14 Puré de calabacín Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	15 KCAL.767 H.C.137 LIP:8 P:25 Arroz con tomate casero Ensalada de lentejas con champiñones Fruta de temporada	16 KCAL.728 H.C.89 LIP:6 P:18 Garbanzos estofados Ensalada campera Fruta de temporada	17 KCAL.568 H.C.80 LIP:1 P:8 Sopa casera de fideos Alubias rojas con verdura Fruta de temporada	18 KCAL.591 H.C.35 LIP:16 P:15 Menestra casera de verduras Tortilla francesa en salsa piquillo Natilla vainilla
21 KCAL.698 H.C.111 LIP:11 P:29 Lentejas con verduritas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	22 KCAL.627 H.C.101 LIP:13 P:20 Macarrones con tomate casero y queso Ensalada de la casa con pimientos confitados Fruta de temporada	23 KCAL.767 H.C.87 LIP:23 P:11 Puré de acelgas y espinacas Hamburguesa vegetal en salsa casera Fruta de temporada	24 KCAL.674 H.C.85 LIP:14 P:14 Arroz con tomate casero Guisantes con refrito Yogur	25 KCAL.567 H.C.71 LIP:6 P:8 Vainas con patatas Alubias blancas guisadas con champiñones Fruta de temporada
28 KCAL.722 H.C.105 LIP:16 P:16 Arroz con verduras Tortilla francesa con pimientos Fruta de temporada	29 KCAL.588 H.C.96 LIP:11 P:17 Puré de borrajas Garbanzos guisados Fruta de temporada	30 KCAL.559 H.C.103 LIP:2 P:22 Puré de calabaza Lentejas guisadas 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
by askora

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



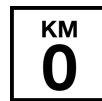
Bertako ekoizleak



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



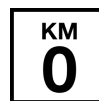
Productores locales



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.