

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

	1	2 <i>KCAL.679 H.C.55 LIP.26 P.22</i> Lekak patatekin Txerri xerra bere zukan etxeko saltsan Sasoiko fruta	3 "LIKE"AK ELKARBANATZEN Pasta (gluten gabea) bolonesa erara Legatza labean saltsa berdean  Jogurta 	4 <i>KCAL.995 H.C.101 LIP.39 P.26</i> Garbatzu gisatuak  Frantziar tortila urdaiapziko egosiarekin entsaladarekin    Sasoiko fruta
7 <i>KCAL.935 H.C.82 LIP.19 P.24</i> Porrupatata  Hanburgesa 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.705 H.C.60 LIP.19 P.46</i> Patatak Errioxar erara  Palometa baratxuri errearekin txanpiñoiak tipulaztatekin  Gazta erdi ondua irasagarrekin 	10 BABEL DORREA <i>KM 0</i> Dahl  Urdaiazpiko krocketak glutengabeak entsaladarekin    Sasoiko fruta	11 <i>KCAL.722 H.C.104 LIP.14 P.36</i> Pasta (gluten gabea) napolitana erara   Indioilar gisatua Sasoiko fruta
14 <i>KCAL.781 H.C.95 LIP.21 P.25</i> <i>KM 0</i> Kalabazin purea  Txerri xerra bere zukan patata purearekin   Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.688 H.C.103 LIP.13 P.30</i> Arroza etxeko tomatearekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	16 <i>KCAL.905 H.C.121 LIP.20 P.25</i> <i>KM 0</i> Garbatzuak erregosiak  Urdaiazpiko krocketak glutengabeak letxugarekin   Sasoiko fruta	17 HIZKUNTZAREN ERABILERA ZUZENA Alfabeto urtsua Biribilkia Strogonoff Sasoiko fruta	18 <i>KCAL.575 H.C.28 LIP.9 P.33</i> <i>KM 0</i> Etxeko barazki menestra Arraina freskoa labean pikillo saltsan  Natilla banilla 
21 <i>KCAL.698 H.C.111 LIP.11 P.29</i> <i>KM 0</i> Dilista barazkitxoekin Patata tortila labean entsaladarekin    Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.946 H.C.105 LIP.38 P.32</i> Pasta (gluten gabea) etxeko tomate eta gaztarekin   Txerri tunka bere zukan piper konfitatuekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.674 H.C.74 LIP.15 P.20</i> <i>KM 0</i> Zerba eta espinaka purea  Haragi albondiga etxeko saltsan  Sasoiko fruta	24 5 ZENTZUMENEKIN KOMUNIKATU GAITETZEN R1500TT04 B4RR3N60RR13K1N   Poisson edo poison salsa beltzarekin  Jogurta 	25 <i>KCAL.551 H.C.54 LIP.18 P.25</i> Lekak patatekin Oilasko gisatua perretxikoekin Sasoiko fruta
28 <i>KCAL.653 H.C.98 LIP.4 P.31</i> Arroza barazkiekin Txerri xolomo ontzutua piperrekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.664 H.C.83 LIP.16 P.39</i> Garbatzuak txorizoarekin  Bakailaoa labean etxeko tomate saltsarekin  Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.526 H.C.69 LIP.12 P.28</i> <i>KM 0</i> Kalabaza purea  Oilasko izter errea letxugarekin Sasoiko fruta		

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera 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
askoia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

	1	2 <i>KCAL.679 H.C.55 LIP.26 P.22</i> Vainas con patatas Filete de cerdo en su jugo en salsa casera Fruta de temporada	3 COMPARTIENDO "LIKES" Pasta sin gluten a la boloñesa Merluza al horno en salsa verde ☞ Yogur 🍌	4 <i>KCAL.995 H.C.101 LIP.39 P.26</i> Garbanzos guisados 🍌 Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada ☞ 🍌 🍌 Fruta de temporada
7 <i>KCAL.935 H.C.82 LIP.19 P.24</i> Porrupatata 🍌 Hamburguesa en salsa casera 🍌 Fruta de temporada	8 <i>KCAL.753 H.C.133 LIP.7 P.21</i> Arroz campestre Ensalada de alubias blancas Fruta de temporada	9 <i>KCAL.705 H.C.60 LIP.19 P.46</i> KM 0 Patatas a la Riojana 🍌 Palometa con refrito de ajo con champiñón encebollado ☞ Queso semicurado con membrillo 🍌	10 LA TORRE DE BABEL KM 0 Dahl 🍌 Croquetas de jamón sin gluten con ensalada 🍌 🍌 🍌 Fruta de temporada	11 <i>KCAL.722 H.C.104 LIP.14 P.36</i> Pasta sin gluten napolitana ☞ 🍌 Estofado de pavo Fruta de temporada
14 <i>KCAL.781 H.C.95 LIP.21 P.25</i> KM 0 Puré de calabacín 🍌 Filete de cerdo en su jugo con puré de patata 🍌 🍌 Fruta de temporada	15 <i>KCAL.688 H.C.103 LIP.13 P.30</i> Arroz con tomate casero Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada	16 <i>KCAL.905 H.C.121 LIP.20 P.25</i> KM 0 Garbanzos estofados 🍌 Croquetas de jamón sin gluten con lechuga 🍌 🍌 Fruta de temporada	17 CORRECTO USO DEL LENGUAJE Abecedario caldoso Redondo Strogonoff Fruta de temporada	18 <i>KCAL.575 H.C.28 LIP.9 P.33</i> 🍌 Menestra casera de verduras Pescado fresco al horno en salsa piquillo ☞ Natilla vainilla 🍌
21 <i>KCAL.698 H.C.111 LIP.11 P.29</i> KM 0 Lentejas con verduritas Tortilla de patata al horno con ensalada ☞ 🍌 🍌 Fruta de temporada	22 <i>KCAL.946 H.C.105 LIP.38 P.32</i> Pasta sin gluten con tomate casero y queso ☞ 🍌 Filete de cabezada en su jugo con pimientos confitados Fruta de temporada	23 <i>KCAL.674 H.C.74 LIP.15 P.20</i> KM 0 Puré de acelgas y espinacas 🍌 Albóndigas mixtas en salsa casera 🍌 Fruta de temporada	24 COMUNICARNOS CON LOS 5 SENTIDOS R150TTO CON CH4MP1Ñ0N35 ☞ 🍌 Poisson o poison en salsa negra ☞ Yogur 🍌	25 <i>KCAL.551 H.C.54 LIP.18 P.25</i> Vainas con patatas Pollo estofado con champiñones Fruta de temporada
28 <i>KCAL.653 H.C.98 LIP.4 P.31</i> Arroz con verduras Lomo de cerdo adobado con pimientos Fruta de temporada	29 <i>KCAL.664 H.C.83 LIP.16 P.39</i> Garbanzos con chorizo 🍌 Bacalao al horno con salsa de tomate natural ☞ Fruta de temporada	30 <i>KCAL.526 H.C.69 LIP.12 P.28</i> KM 0 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
by ASKORA

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



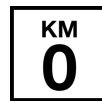
Bertako
ekoizleak



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



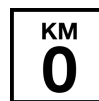
Productores locales



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.