

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

		<p>1 <i>KCAL.505</i> <i>H.C.58 LIP.13 P.20</i> Patatas a la Riojana Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada</p>	<p>2 <i>KCAL.397</i> <i>H.C.28 LIP.16 P.13</i> Puré de calabacín con brócoli Estofado de cerdo Natilla vainilla</p>	<p>3 <i>KCAL.415</i> <i>H.C.65 LIP.8 P.21</i> Espaguetis con tomate casero Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>
<p>6 <i>KCAL.478</i> <i>H.C.70 LIP.10 P.19</i> Lentejas guisadas Huevos con bechamel con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>7 <i>KCAL.487</i> <i>H.C.71 LIP.13 P.19</i> Arroz con tomate casero Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>	<p>8 <i>KCAL.447</i> <i>H.C.51 LIP.13 P.12</i> Puré de calabacín Albóndigas mixtas en salsa cazadora Fruta de temporada</p>	<p>9 <i>KCAL.370</i> <i>H.C.48 LIP.8 P.23</i> Macarrones con tomate casero Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogur</p>	<p>10 <i>KCAL.429</i> <i>H.C.47 LIP.10 P.19</i> Vainas con patatas Palometa rebozada con mahonesa Fruta de temporada</p>
<p>13 <i>KCAL.456</i> <i>H.C.56 LIP.13 P.7</i> Sopa casera de fideos Tortilla de patata al horno con pimientos Fruta de temporada</p>	<p>14 <i>KCAL.390</i> <i>H.C.43 LIP.6 P.17</i> Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>	<p>15 <i>KCAL.404</i> <i>H.C.17 LIP.13 P.22</i> Brócoli con patatas Pavo estofado Yogur</p>	<p>16 <i>KCAL.476</i> <i>H.C.71 LIP.13 P.20</i> Arroz con tomate casero Bacalao al horno en salsa verde Fruta de temporada</p>	<p>17 <i>KCAL.524</i> <i>H.C.82 LIP.4 P.17</i> Puré de verduras Pasta con boloñesa vegetal Fruta de temporada</p>
<p>20 <i>KCAL.597</i> <i>H.C.67 LIP.25 P.26</i> Arroz con tomate casero Lomo fresco de cerdo con champiñones al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>21 <i>KCAL.472</i> <i>H.C.53 LIP.13 P.17</i> Puré de calabaza Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada</p>	<p>22 <i>KCAL.424</i> <i>H.C.52 LIP.8 P.32</i> Lentejas guisadas Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada</p>	<p>23 <i>KCAL.519</i> <i>H.C.66 LIP.10 P.23</i> Macarrones con tomate casero Jamoncitos de pollo asado en salsa primavera Fruta de temporada</p>	<p>24 <i>KCAL.429</i> <i>H.C.38 LIP.21 P.23</i> Garbanzos estofados Bacalao rebozado con mahonesa Yogur</p>
<p>27 <i>KCAL.462</i> <i>H.C.52 LIP.10 P.12</i> Espinacas gratinadas con bechamel Tortilla de patata al horno con lechuga Fruta de temporada</p>	<p>28 <i>KCAL.401</i> <i>H.C.43 LIP.12 P.19</i> Sopa casera de fideos Muslo de pollo asado con champiñon encebollado Fruta de temporada</p>	<p>29 <i>KCAL.351</i> <i>H.C.31 LIP.14 P.16</i> Puré de calabaza Guiso de cabezada Yogur</p>	<p>30 <i>KCAL.422</i> <i>H.C.65 LIP.13 P.10</i> Arroz con tomate casero Croquetas de jamón con lechuga Helado vainilla/choco tarrina</p>	<p>31 <i>KCAL.379</i> <i>H.C.52 LIP.9 P.18</i> Alubias blancas con verduras Merluza al horno con puré de patata Fruta de temporada</p>



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



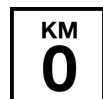
Bertako
ekoizleak



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 etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



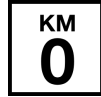
Productores locales



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.

