

LUNES

MARTES


MIÉRCOLES


JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

5 *KCAL.283*
H.C.38 LIP.11 P.8

Pasta con tomate casero


 Tortilla francesa con lechuga

 Fruta de temporada

6 *KCAL.402*
H.C.33 LIP.6 P.22


Brócoli con patatas

Merluza al horno en salsa verde



 Fruta de temporada

1 *KCAL.488*
H.C.41 LIP.14 P.15

Vainas con patatas

 Filete de cerdo en su jugo con pimientos


Fruta de temporada


 

2 *KCAL.177*
H.C.17 LIP.3 P.19

Arroz con tomate casero

Merluza al horno con champiñones al ajillo









 Helado de chocolate




3 *KCAL.466*
H.C.72 LIP.11 P.18

Estofado de lentejas

Croquetas de jamón con ensalada


       


Fruta de temporada





6 *KCAL.283*
H.C.38 LIP.11 P.8

Pasta con tomate casero

 Tortilla francesa con lechuga


 Fruta de temporada

7 *KCAL.402*
H.C.33 LIP.6 P.22


Brócoli con patatas


Merluza al horno en salsa verde


 Fruta de temporada

8 *KCAL.424*
H.C.39 LIP.17 P.28

Garbanzos con chorizo


 Redondo de ternera con crema de champis



 Yogur




9 *KCAL.467*
H.C.60 LIP.14 P.11

Puré de coliflor


 Salchichas con patatas panadera

  Fruta de temporada





10 *KCAL.357*
H.C.41 LIP.8 P.18

Sopa casera de fideos

 Muslo de pollo asado con pimientos


Fruta de temporada


 

13 *KCAL.511*
H.C.53 LIP.18 P.25

Lentejas guisadas


Filete de cerdo en su jugo con ensalada


 Fruta de temporada





14 *KCAL.450*
H.C.56 LIP.7 P.26

Patatas a la Riojana


 Palometa al horno con pimientos


 Fruta de temporada


 

15 *KCAL.469*
H.C.56 LIP.13 P.17

Puré de calabaza

 Hamburguesa en salsa española

 Fruta de temporada




16


IKASLEEK AUKERATUTAKO MENUA

17 *KCAL.285*
H.C.42 LIP.1 P.4

Alubias rojas con verdura


 en salsa Donostiarra


Fruta de temporada




20 *KCAL.452*
H.C.47 LIP.10 P.13

Puré de verduras

 Albóndigas mixtas


 en salsa casera




Fruta de temporada






21 *KCAL.257*
H.C.36 LIP.8 P.11

Pasta con tomate casero

 Pizza de jamón y queso

   con ensalada



22

23

24

27

28

29

30

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



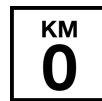
Bertako
ekoizleak



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



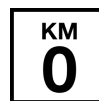
Productores locales



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.