

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1 <i>KCAL.488</i> <i>H.C.41 LIP.14 P.15</i> Lekak patatekin Txerri xerra bere zukan piperrekin Sasoiko fruta	2 Arroza beltza Legatza labean Txokolate izozkia	3 <i>KCAL.466</i> <i>H.C.72 LIP.11 P.18</i> Dilista erregosiak Urdaiazpiko kroketak letxugarekin Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.283</i> <i>H.C.38 LIP.11 P.8</i> Pasta etxeko tomaterekin Frantziar tortila letxugarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.402</i> <i>H.C.33 LIP.6 P.22</i> Beokolia patatekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.466</i> <i>H.C.53 LIP.15 P.26</i> Garbatzuak txorizoarekin Txahal biribilkia txanpi kremarekin Sasoiko fruta	9 Azalorea udarearekin Saltxitxa-ogitartekoa letxugarekin Meloia Angurria	10 <i>KCAL.357</i> <i>H.C.41 LIP.8 P.18</i> Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.511</i> <i>H.C.53 LIP.18 P.25</i> Dilista gisatuak Txerri xerra bere zukan letxugarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.450</i> <i>H.C.56 LIP.7 P.26</i> Patatak Errioxar erara Palometa labean piperrekin Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.469</i> <i>H.C.56 LIP.13 P.17</i> Kalabaza purea Hanburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta	16	17 <i>KCAL.322</i> <i>H.C.34 LIP.3 P.20</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean Donostiarra saltsan Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.452</i> <i>H.C.47 LIP.10 P.13</i> Barazki purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.257</i> <i>H.C.36 LIP.8 P.11</i> Pasta etxeko tomaterekin Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin Sasoiko fruta	22	23	24
27	28	29	30	

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren 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
by askoRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES

5 *KCAL.488
H.C.41 LIP.14 P.15* KM 0 U

Vainas con patatas

SO₁

Filete de cerdo en su jugo con pimientos

Fruta de temporada

6 *KCAL.283
H.C.38 LIP.11 P.8* KM 0 U

Pasta con tomate casero

SO₁

Tortilla francesa con lechuga

SO₂

Fruta de temporada

1 *KCAL.488
H.C.41 LIP.14 P.15* KM 0 U

Vainas con patatas

SO₁

Filete de cerdo en su jugo con pimientos

Fruta de temporada

2 **DÍA MAHI-MAHI EGUNA** KM 0

Arroz negro

SO₁ **SO₂**

Merluza al horno

SO₁

Helado de chocolate

3 *KCAL.466
H.C.72 LIP.11 P.18* KM 0

Estofado de lentejas

Croquetas de jamón con ensalada

SO₁ **SO₂** **SO₃** **SO₄** **SO₅** **SO₆** **SO₇** **SO₈** **SO₉** **SO₁₀**

Fruta de temporada

6 *KCAL.283
H.C.38 LIP.11 P.8* KM 0 U

Pasta con tomate casero

SO₁

Tortilla francesa con lechuga

SO₂

Fruta de temporada

7 *KCAL.402
H.C.33 LIP.6 P.22* KM 0 U

Brócoli con patatas

Merluza al horno en salsa verde

SO₁

Fruta de temporada

8 *KCAL.466
H.C.53 LIP.15 P.26* KM 0 U

Garbanzos con chorizo

SO₁

Redondo de ternera con crema de champis

SO₁

Fruta de temporada

9 **DÍA MAHI-MAHI EGUNA** KM 0

Coliflor con pera

SO₁

Perrito caliente

SO₁ **SO₂** **SO₃** **SO₄** **SO₅** **SO₆** **SO₇** **SO₈** **SO₉** **SO₁₀**

con ensalada

SO₁

Melón | Sandía

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

Sopa casera de fideos

SO₁

Muslo de pollo asado con pimientos

Fruta de temporada

13 *KCAL.511
H.C.53 LIP.18 P.25* KM 0

Lentejas guisadas

Filete de cerdo en su jugo con ensalada

SO₁

Fruta de temporada

14 *KCAL.450
H.C.56 LIP.7 P.26* KM 0 U

Patatas a la Riojana

SO₁

Palometa al horno con pimientos

SO₁

Fruta de temporada

15 *KCAL.469
H.C.56 LIP.13 P.17* KM 0 U

Puré de calabaza

SO₁

Hamburguesa en salsa española

SO₁

Fruta de temporada

16

IKASLEEK AUKERATUTAKO MENUA

17 *KCAL.322
H.C.34 LIP.3 P.20* KM 0

Alubias rojas con verdura

SO₁

Merluza al horno

SO₁

en salsa Donostiarra

Fruta de temporada

20 *KCAL.452
H.C.47 LIP.10 P.13* KM 0

Puré de verduras

SO₁

Albóndigas mixtas

SO₁

en salsa casera

Fruta de temporada

21 *KCAL.257
H.C.36 LIP.8 P.11* KM 0 U

Pasta con tomate casero

SO₁

Pizza de jamón y queso

SO₁ **SO₂** **SO₃** **SO₄** **SO₅** **SO₆** **SO₇** **SO₈** **SO₉** **SO₁₀**

con ensalada

SO₁

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



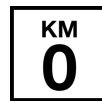
Bertako
ekoizleak



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



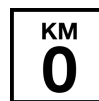
Productores locales



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.