

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1	2	3	4	5
<p>8 <i>KCAL.789 H.C.132 LIP:11 P:18</i> KM 0</p> <p>Landako arroza Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>9 <i>KCAL.734 H.C.86 LIP:5 P:18</i> KM 0</p> <p>Kalabaza purea pikatosteekin Dilista gisatuak Sasoiko fruta</p>	<p>10 <i>KCAL.734 H.C.86 LIP:5 P:18</i> KM 0</p> <p>Barazki menestra Patata tortila labean perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.738 H.C.45 LIP:23 P:26</i> KM 0</p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin Txerri burua piperrekin Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.656 H.C.100 LIP:12 P:31</i> EKO</p> <p>Pasta etxeko tomaterekin Legatza labean salta berdean Sasoiko fruta</p>
<p>15 <i>KCAL.729 H.C.64 LIP:24 P:25</i> KM 0</p> <p>Lekak patatekin Hamburgesa jardinera erara Sasoiko fruta</p>	<p>16 <i>KCAL.633 H.C.75 LIP:6 P:43</i> KM 0</p> <p>Haragi paella Palometa labean etxeko tomate saltsarekin Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>17 <i>KCAL.1072 H.C.84 LIP:47 P:53</i> KM 0</p> <p>Garbatzuak erregosiak Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>18 <i>KCAL.547 H.C.64 LIP:13 P:25</i> EKO</p> <p>Etxeko zopa fideoekin Bakailaoa arrautzeztatua perretxikoekin Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.603 H.C.54 LIP:13 P:25</i> KM 0</p> <p>4 barazkietako purea Indioilar erregosia Sasoiko fruta</p>
<p>22 <i>KCAL.556 H.C.51 LIP:9 P:29</i> KM 0</p> <p>Ilar tipulaztatuekin Txerri xolomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta</p>	<p>23 <i>KCAL.806 H.C.75 LIP:18 P:25</i> KM 0</p> <p>Porrupatata Txahalki gisatua Sasoiko fruta</p>	<p>24 <i>KCAL.666 H.C.72 LIP:21 P:43</i> EKO</p> <p>Makarroi gainerreak gaztarekin Legatza labean kokkera saltsan Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>25 <i>KCAL.649 H.C.94 LIP:6 P:15</i> KM 0</p> <p>Vichyssoise Patata tortila labean etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta</p>	<p>26 <i>KCAL.838 H.C.51 LIP:42 P:43</i> KM 0</p> <p>Barbarrun txuri gisatuak Oilasko izter errea piperradarekin Sasoiko fruta</p>
<p>29 <i>KCAL.691 H.C.73 LIP:15 P:23</i> KM 0</p> <p>Brokolia olio erreaz Haragi albondiga Sasoiko fruta</p>	<p>30 <i>KCAL.788 H.C.80 LIP:38 P:26</i> EKO</p> <p>Pasta napolitana erara Frantziar tortila entsaladarekin Jogurta Sasoiko fruta</p>	<p>31 <i>KCAL.866 H.C.83 LIP:33 P:38</i> KM 0</p> <p>Dilista erregosiak Txerri pernila perretxiko baratxuriek Sasoiko fruta</p>		

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jardueraren arabera, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta astearteko zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua: Askorako Kalitate Saila ■ Landare-proteina

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 <small>KCAL.789 H.C.132 LIP.11 P.18</small> KM 0 Arroz campestre Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta de temporada	9 DÍA VERDE / EGUN BERDEA KM 0 Puré de calabaza con picatostes Lentejas guisadas Fruta de temporada	10 <small>KCAL.734 H.C.86 LIP.5 P.18</small> KM 0 Menestra de verduras Tortilla de patata al horno con champiñones Fruta de temporada	11 <small>KCAL.738 H.C.45 LIP.23 P.26</small> KM 0 Alubias rojas con verdura Cabezada de cerdo con pimientos Yogur	12 <small>KCAL.656 H.C.100 LIP.12 P.31</small> EKO Pasta con tomate casero Merluza al horno en salsa verde Fruta de temporada
15 <small>KCAL.729 H.C.64 LIP.24 P.25</small> KM 0 Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	16 <small>KCAL.633 H.C.75 LIP.6 P.43</small> KM 0 Paella de carne Palometa al horno con salsa de tomate natural Yogur	17 <small>KCAL.1072 H.C.84 LIP.47 P.53</small> KM 0 Garbanzos estofados Muslo de pollo asado con pimientos Fruta de temporada	18 <small>KCAL.547 H.C.64 LIP.13 P.25</small> EKO Sopa casera de fideos Bacalao rebozado con champiñones Fruta de temporada	19 <small>KCAL.603 H.C.54 LIP.13 P.25</small> KM 0 Puré de 4 verduras Pavo estofado Fruta de temporada
22 <small>KCAL.556 H.C.51 LIP.9 P.29</small> KM 0 Guisantes encebollados Lomo de cerdo adobado con ensalada Fruta de temporada	23 <small>KCAL.806 H.C.75 LIP.18 P.25</small> KM 0 Porrupatata Ternera guisada Fruta de temporada	24 <small>KCAL.666 H.C.72 LIP.21 P.43</small> EKO Macarrones gratinados con queso Merluza al horno en salsa kokxera Yogur	25 <small>KCAL.649 H.C.94 LIP.6 P.15</small> KM 0 Vichyssoise Tortilla de patata al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	26 <small>KCAL.838 H.C.51 LIP.42 P.43</small> KM 0 Alubias blancas guisadas Muslo de pollo asado con piperrada Fruta de temporada
29 <small>KCAL.691 H.C.73 LIP.15 P.23</small> KM 0 Brócoli con refrito Albóndigas mixtas Fruta de temporada	30 <small>KCAL.788 H.C.80 LIP.38 P.26</small> EKO KM 0 Pasta napolitana Tortilla francesa con ensalada Yogur	31 <small>KCAL.866 H.C.83 LIP.33 P.38</small> KM 0 Estofado de lentejas Filete de perrnil con champiñones al ajillo 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

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



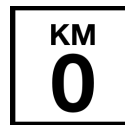
Bertako ekoizleak



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. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

Pasta /Arroza	Barazkiak	Lekaleak	Zopa	Patata	Barazkia	Lekaleak
Arrautza	Txerria	Arrain txuria	Haragi txuria	Txekorra	Arrain urdina	Arrautza
Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta

☾ AFARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

Barazkiak	Patata	Barazkia	Pasta/Arroza	Barazkia	Zopa	Barazkia
Haragi txuria	Arrain urdina	Txekorra	Arrain txuria	Arrautza	Haragi txuria	Arrain txuria
Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	Esneki postrea	Fruta	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



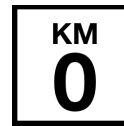
Productores locales



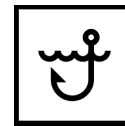
Pescado azul



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 **DÍA 2** **DÍA 3** **DÍA 4** **DÍA 5** **DÍA 6** **DÍA 7**

Pasta /Arroz
Huevo
Fruta

Verduras
Cerdo
Postre lácteo

Legumbre
Pescado blanco
Fruta

Sopa
Carne blanca
Postre lácteo

Patata
Ternera
Fruta

Verdura
Pescado azul
Postre lácteo

Legumbre
Huevo
Fruta

🌙 CENA

DÍA 1 **DÍA 2** **DÍA 3** **DÍA 4** **DÍA 5** **DÍA 6** **DÍA 7**

Verduras
Carne blanca
Postre lácteo

Patata
Pescado azul
Fruta

Verdura
Ternera
Postre lácteo

Pasta/Arroz
Pescado blanco
Fruta

Verdura
Huevo
Postre lácteo

Sopa
Carne blanca
Fruta

Verdura
Pescado blanco
Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.