

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3 *KCAL.616*
H.C.59 LIP.24 P.28

Bertako barazki purea
Txahalki gisatua etxeko saltsan
Sasoiko fruta

4 *KCAL.1254*
H.C.118 LIP.53 P.70

Kiribilkiak napolitana erara
Oilasko izter errea tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

5 *KCAL.1110*
H.C.119 LIP.36 P.39

Garbantzuk bertako barazkiekin
Haragi albondiga jardinera erara
Sasoiko fruta

6 *KCAL.878*
H.C.114 LIP.29 P.35

Barazki paella integrala
Arraina freskoa labean limoiarekin
Sasoiko fruta

7 *KCAL.627*
H.C.57 LIP.12 P.16

Denboraldiko barazkiak
Etxeko patata tortila letxugarekin
Bertako jogurta

10 *KCAL.988*
H.C.99 LIP.33 P.45

Eltzeko dilistak
Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin
Sasoiko fruta

11 *KCAL.378*
H.C.28 LIP.11 P.29

Bertako barazki purea
Indioilar gisatua etxeko saltsan
Bertako jogurta

12 *KCAL.816*
H.C.124 LIP.17 P.34

Arroza integrala etxeko tomatearekin
Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

13 *KCAL.654*
H.C.82 LIP.4 P.40

Pasta entsalada
Oilasko bularkia piperrekin
Bertako sagar zukua

14 *KCAL.860*
H.C.92 LIP.12 P.18

Etxeko barazki menestra
Etxeko urdaiazpiko kroketak letxugarekin
Sasoiko fruta

17 *KCAL.681*
H.C.60 LIP.24 P.29

Bertako barazki purea
Txahal xerra piperrekin
Sasoiko fruta

18 *KCAL.947*
H.C.90 LIP.57 P.17

Barazki paella integrala
Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin
Bertako jogurta

19 *KCAL.896*
H.C.107 LIP.33 P.47

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Arraina freskoa labean okin patatekin
Sasoiko fruta

20 *KCAL.790*
H.C.112 LIP.21 P.36

Makarroiak napolitana erara
Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin
Natilla banilla

21 *KCAL.900*
H.C.72 LIP.29 P.30

Denboraldiko barazkiak
Hanburgesa etxeko saltsan
Sasoiko fruta

24 *KCAL.668*
H.C.112 LIP.6 P.18

Etxeko zopa fideoekin
Patata tortila letxugarekin
Sasoiko fruta

25 *KCAL.808*
H.C.107 LIP.18 P.51

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Etxeko oilasko mokadutxoak entsaladarekin
Sasoiko fruta

26 *KCAL.611*
H.C.29 LIP.28 P.24

Bertako barazki purea
Txerri pernila piper gorri eta berdeekin
Bertako jogurta

27 *KCAL.857*
H.C.107 LIP.20 P.40

Patatak Errioxar erara
Arraina freskoa labean koxkera saltsan
Sasoiko fruta

28

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 berbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

LUNES

3 *KCAL.616*
H.C.59 LIP.24 P.28

Puré de verduras locales
 Ternera guisada en salsa casera
 Fruta de temporada

MARTES

4 *KCAL.1254*
H.C.118 LIP.53 P.70

Espirales a la napolitana

 Muslo de pollo asado con tomate laminado

 Fruta de temporada

MIÉRCOLES

5 *KCAL.1110*
H.C.119 LIP.36 P.39

Garbanzos con verduras locales
 Albóndigas mixtas a la jardinera

 Fruta de temporada

JUEVES

6 *KCAL.878*
H.C.114 LIP.29 P.35

Paella integral de verduras
 Pescado fresco al horno con limón

 Fruta de temporada

VIERNES

7 *KCAL.627*
H.C.57 LIP.12 P.16

Verduras de temporada
 Tortilla de patatas casera con lechuga

 Yogur local

10 *KCAL.988*
H.C.99 LIP.33 P.45

Lentejas guisadas

 Filete de cabezada en su jugo con champiñon encebollado
 Fruta de temporada

11 *KCAL.378*
H.C.28 LIP.11 P.29

Puré de verduras locales
 Estofado de pavo en salsa casera
 Yogur local

12 *KCAL.816*
H.C.124 LIP.17 P.34

Arroz integral con tomate casero
 Pescado fresco al horno en salsa Donostiarra

 Fruta de temporada

13 *KCAL.654*
H.C.82 LIP.4 P.40

Ensalada de pasta

 Pechuga de pollo con pimientos
 Zumo de manzana local

14 *KCAL.860*
H.C.92 LIP.12 P.18

Menestra casera de verduras
 Croquetas de jamón caseras con lechuga

 Fruta de temporada

17 *KCAL.681*
H.C.60 LIP.24 P.29

Puré de verduras locales
 Filete de ternera con pimientos
 Fruta de temporada

18 *KCAL.947*
H.C.90 LIP.57 P.17

Paella integral de verduras
 Tortilla de jamón curado con ensalada mixta

 Yogur local

19 *KCAL.896*
H.C.107 LIP.33 P.47

Garbanzos guisados con verdura local
 Pescado fresco al horno con patatas panadera

 Fruta de temporada

20 *KCAL.790*
H.C.112 LIP.21 P.36

Macarrones a la napolitana

 Pizza de jamón y queso con lechuga

 Natilla vainilla

21 *KCAL.900*
H.C.72 LIP.29 P.30

Verduras de temporada
 Hamburguesa en salsa casera

 Fruta de temporada

24 *KCAL.668*
H.C.112 LIP.6 P.18

Sopa casera de fideos

 Tortilla de patata con lechuga

 Fruta de temporada

25 *KCAL.808*
H.C.107 LIP.18 P.51

Alubias blancas guisadas con verduras locales
 Bocaditos de pollo caseros con ensalada

 Fruta de temporada

26 *KCAL.611*
H.C.29 LIP.28 P.24

Puré de verduras locales
 Filete de perril con pimientos rojos y verdes
 Yogur local

27 *KCAL.857*
H.C.107 LIP.20 P.40

Patatas a la Riojana

 Pescado fresco al horno en salsa kokxera

 Fruta de temporada

28

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



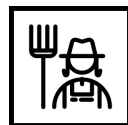
Estatuko haragia



Denboraaldiko produktua



Aukera jasangarria



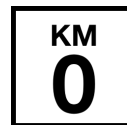
Bertako ekoizleak



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

AFARIANTZAKO AHOLKUAK

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



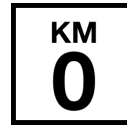
Productores locales



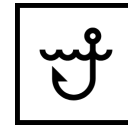
Pescado azul



Pan integral



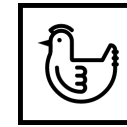
Km 0



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

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

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.