

## 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.1163*  
*H.C.117 LIP.47 P.62*

**Kiribilkiak etxeko tomatekin**  
Oilasko izter errea tomate xerratuarekin  
Sasoiko fruta

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

Garbantzuak 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.743*  
*H.C.32 LIP.26 P.45*

Denboraldiko barazkiak  
**Txerri xolomo freskoa** 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.1025*  
*H.C.90 LIP.32 P.18*

Etxeko barazki menestra  
**Etxeko krocketak gluten gabe** letxugarekin  
Sasoiko fruta

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

Bertako barazki purea  
Txahal xerra piperrekin  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.761*  
*H.C.83 LIP.28 P.40*

Barazki paella integrala  
**Oilasko bularkia** 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.705*  
*H.C.76 LIP.22 P.33*

Etxeko zopa fideoekin  
**Txahal xerra** 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.1163*  
*H.C.117 LIP:47 P:62*

**Espirales con tomate casero**

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.743*  
*H.C.32 LIP:26 P:45*

Verduras de temporada  
**Lomo fresco de cerdo** 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  
Zum de manzana local

**14** *KCAL.1025*  
*H.C.90 LIP:32 P:18*

Menestra casera de verduras  
**Croquetas caseras sin gluten** 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.761*  
*H.C.83 LIP:28 P:40*

Paella integral de verduras  
**Pechuga de pollo** 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.705*  
*H.C.76 LIP:22 P:33*

Sopa casera de fideos

**Filete de ternera** 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.

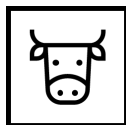
**Diseño del menú:**  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



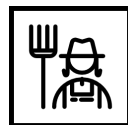
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



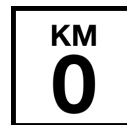
Bertako ekoizleak



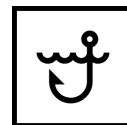
Arrain urdina



Ogi integrala



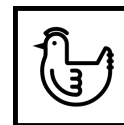
Km 0



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

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



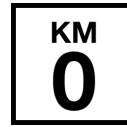
Productores locales



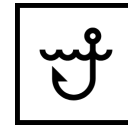
Pescado azul



Pan integral



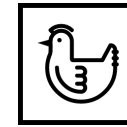
Km 0



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.