

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3 <i>KCAL.616 H.C.59 LIP.24 P.28</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txahalki gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>4 <i>KCAL.1163 H.C.117 LIP.47 P.62</i> </p> <p>Kiribilkiak etxeko tomatekin 🌿 Oilasko izter errea tomate xerratuarekin 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>5 <i>KCAL.1110 H.C.119 LIP.36 P.39</i></p> <p>Garbantzuak bertako barazkiekin Haragi albondiga jardinera erara 🌿 Sasoiko fruta</p>	<p>6 <i>KCAL.878 H.C.114 LIP.29 P.35</i> </p> <p>Barazki paella integrala Arraina freskoa labean limoiarekin 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>7 <i>KCAL.764 H.C.88 LIP.12 P.17</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Etxeko patata tortila letxugarekin 🍷 Sasoiko fruta</p>
<p>10 <i>KCAL.988 H.C.99 LIP.33 P.45</i></p> <p>Eltzeko dilistak 🌿 Txerri tunka bere zukuan txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p>	<p>11 <i>KCAL.515 H.C.59 LIP.11 P.30</i> </p> <p>Bertako barazki purea Indioilar gisatua etxeko saltsan Sasoiko fruta</p>	<p>12 <i>KCAL.816 H.C.124 LIP.17 P.34</i> </p> <p>Arroza integrala etxeko tomatearekin Arraina freskoa labean Donostiarra saltsan 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>13 <i>KCAL.654 H.C.82 LIP.4 P.40</i> </p> <p>Pasta entsalada 🌿 Oilasko bularkia piperrekin Bertako sagar zukua</p>	<p>14 <i>KCAL.626 H.C.66 LIP.2 P.12</i> </p> <p>Etxeko barazki menestra Arrautza frijitua letxugarekin 🍷 Sasoiko fruta</p>
<p>17 <i>KCAL.681 H.C.60 LIP.24 P.29</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txahal xerra piperrekin Sasoiko fruta</p>	<p>18 <i>KCAL.1084 H.C.122 LIP.57 P.18</i> </p> <p>Barazki paella integrala Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin 🍷 🌿 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>19 <i>KCAL.896 H.C.107 LIP.33 P.47</i> </p> <p>Garbatzu gisatuak barazki lokalekin Arraina freskoa labean okin patatekin 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>20 <i>KCAL.1022 H.C.108 LIP.39 P.58</i> </p> <p>Makarroiak napolitana erara 🌿 Txerri xolomo freskoa letxugarekin Sasoiko fruta</p>	<p>21 <i>KCAL.900 H.C.72 LIP.29 P.30</i> </p> <p>Denboraldiko barazkiak Hanburgesa etxeko saltsan 🌿 Sasoiko fruta</p>
<p>24 <i>KCAL.668 H.C.112 LIP.6 P.18</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin 🌿 Patata tortila letxugarekin 🍷 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>25 <i>KCAL.808 H.C.107 LIP.18 P.51</i> </p> <p>Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Etxeko oilasko mokadutoak entsaladarekin 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>26 <i>KCAL.748 H.C.60 LIP.28 P.26</i> </p> <p>Bertako barazki purea Txerri pernila piper gorri eta berdeekin Sasoiko fruta</p>	<p>27 <i>KCAL.857 H.C.107 LIP.20 P.40</i> </p> <p>Patatak Errioxar erara 🍷 Arraina freskoa labean koxkera saltsan 🍷 Sasoiko fruta</p>	<p>28</p>

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

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.764*
H.C.88 LIP.12 P.17

Verduras de temporada
Tortilla de patatas casera con lechuga

Fruta de temporada

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

Lentejas guisadas

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

11 *KCAL.515*
H.C.59 LIP.11 P.30

Puré de verduras locales
Estofado de pavo en salsa casera
Fruta de temporada

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.626*
H.C.66 LIP.2 P.12

Menestra casera de verduras
Huevos fritos 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.1084*
H.C.122 LIP.57 P.18

Paella integral de verduras
Tortilla de jamón curado con ensalada mixta

Fruta de temporada

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.1022*
H.C.108 LIP.39 P.58

Macarrones a la napolitana

Lomo fresco de cerdo con lechuga
Fruta de temporada

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.748*
H.C.60 LIP.28 P.26

Puré de verduras locales
Filete de pernil con pimientos rojos y verdes
Fruta de temporada

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.

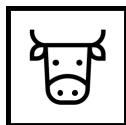
Diseño del menú:
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



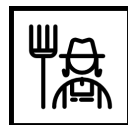
Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



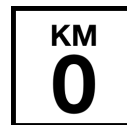
Bertako ekoizleak



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



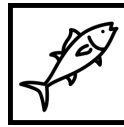
Producto de temporada



Opción sostenible



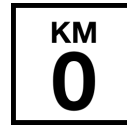
Productores locales



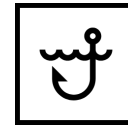
Pescado azul



Pan integral



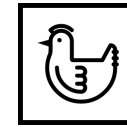
Km 0



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.