

## 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.935  
H.C.120 LIP.16 P.32*

**Patata gisatuak barazkiekin**  
  
**Txahal albondigak** 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.915  
H.C.104 LIP.32 P.28*

**Patata erregosiak**  
  
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 zukuia

**14** *KCAL.756  
H.C.88 LIP.12 P.17*

**Denboraldiko barazkiak**  
Etxeko urdaiaqzpiko kroketak letxugarekin  
   
Sasoiko fruta

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

Bertako barazki purea  
Txahal xerra piperrekin  
Sasoiko fruta

**18** *KCAL.850  
H.C.92 LIP.45 P.18*

Barazki paella integrala  
**Frantziar tortila** entsalada nahasiarekin  
   
Bertako jogurta

**19** *KCAL.705  
H.C.75 LIP.22 P.32*

**Etxeko zopa fideoekin**  
  
Arraina freskoa labean okin patatekin  
  
Sasoiko fruta

**20** *KCAL.886  
H.C.77 LIP.39 P.57*

Makarroiak napolitana erara  
  
**Txerri xolomo freskoa** letxugarekin  
Natilla banilla

**21** *KCAL.910  
H.C.76 LIP.26 P.35*

Denboraldiko barazkiak  
**Txahal 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.1050  
H.C.142 LIP.28 P.50*

**Makarroiak baratzuri kutsuarekin**  
  
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 jarduerara fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteatero 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.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.935  
H.C.120 LIP:16 P:32*

**Patatas guisadas con verduras**  
  
**Albóndigas de ternera** 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.915  
H.C.104 LIP:32 P:28*

**Patatas 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.756  
H.C.88 LIP:12 P:17*

**Verduras de temporada**  
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.850  
H.C.92 LIP:45 P:18*

Paella integral de verduras  
**Tortilla francesa** con ensalada mixta  
  
Yogur local

**19** *KCAL.705  
H.C.75 LIP:22 P:32*

**Sopa casera de fideos**  
  
Pescado fresco al horno con patatas panadera  
  
Fruta de temporada

**20** *KCAL.886  
H.C.77 LIP:39 P:57*

Macarrones a la napolitana  
  
**Lomo fresco de cerdo** con lechuga  
Natilla vainilla

**21** *KCAL.910  
H.C.76 LIP:26 P:35*

Verduras de temporada  
**Hamburguesa de ternera** 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.1050  
H.C.142 LIP:28 P:50*

**Macarrones al ajillo**  
  
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 koxkera  
  
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.

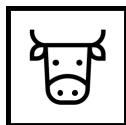
**Diseño del menú:**  
Departamento de Calidad de Askora

Proteína vegetal

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



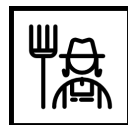
Estatuko haragia



Denbordiko produktua



Aukera jasangarria



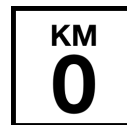
Bertako ekoizleak



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



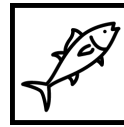
Producto de temporada



Opción sostenible



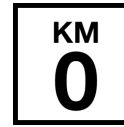
Productores locales



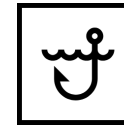
Pescado azul



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.