

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7 <i>KCAL.520 H.C.28 LIP:19 P.24</i> Menestra de verduras Muslo de pollo asado con piperrada Fruta de temporada	8 <i>KCAL.321 H.C.41 LIP:5 P.22</i> Lentejas con verduritas Lomo de cerdo adobado con champiñones Fruta de temporada
11 <i>KCAL.349 H.C.36 LIP:13 P.19</i> Pasta con tomate casero y queso Pavo estofado con ensalada Natilla vainilla	12 <i>KCAL.254 H.C.36 LIP:6 P.3</i> Vainas con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	13 <i>KCAL.294 H.C.32 LIP:4 P.13</i> Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa Donostierra Fruta de temporada	14 <i>KCAL.422 H.C.41 LIP:12 P.13</i> Puré de calabacín Hamburguesa a la jardinera Fruta de temporada	15 <i>KCAL.492 H.C.47 LIP:19 P.24</i> Arroz campestre Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada
18 <i>KCAL.320 H.C.43 LIP:5 P.6</i> Puré de 4 verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados Fruta de temporada	19 <i>KCAL.377 H.C.42 LIP:10 P.23</i> Garbanzos estofados Palometa al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	20 <i>KCAL.338 H.C.42 LIP:9 P.21</i> Pasta napolitana Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	21 <i>KCAL.300 H.C.17 LIP:4 P.20</i> Menestra de verduras Merluza rebozada con lechuga Yogur	22 <i>KCAL.306 H.C.49 LIP:6 P.12</i> Ensalada mixta Lentejas con arroz Fruta de temporada
25 <i>KCAL.393 H.C.54 LIP:12 P.8</i> Patatas a la Riojana Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	26 <i>KCAL.298 H.C.39 LIP:8 P.10</i> Puré de calabaza Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	27 <i>KCAL.326 H.C.48 LIP:4 P.18</i> Paella mixta Bacalao al horno con salsa de tomate natural Fruta de temporada	28 <i>KCAL.376 H.C.55 LIP:8 P.14</i> Lentejas guisadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	29 <i>KCAL.417 H.C.28 LIP:11 P.15</i> Brócoli con refrito Guiso de cabezada en salsa española Yogur

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

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
				1
4	5	6	7 <i>KCAL.520 H.C.28 LIP:19 P.24</i> Barazki menestra Oilasko izter errea piperradarekin Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.321 H.C.41 LIP:5 P.22</i> Dilista barazkitxoekin Txerri xolomo ontzutua perretxioekin Sasoiko fruta
11 <i>KCAL.349 H.C.36 LIP:13 P.19</i> Pasta etxeko tomate eta gaztarekin Indioilar erregosia entsaladarekin Natilla banilla	12 <i>KCAL.254 H.C.36 LIP:6 P.3</i> Lekak patatekin Arrautza frijitua entsaladarekin Sasoiko fruta	13 <i>KCAL.294 H.C.32 LIP:4 P.13</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labeen Donostiarra saltsan Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.422 H.C.41 LIP:12 P.13</i> Kalabazin purea Hanburgesa jardineria erara Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.492 H.C.47 LIP:19 P.24</i> Landako arroza Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta
18 <i>KCAL.320 H.C.43 LIP:5 P.6</i> 4 barazkietako purea Patata tortila labeen piper konfitatuekin Sasoiko fruta	19 <i>KCAL.377 H.C.42 LIP:10 P.23</i> Garbatzuak erregosiak Palometa labeen etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	20 <i>KCAL.338 H.C.42 LIP:9 P.21</i> Pasta napolitana erara Oilasko bularkia perretxioekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.300 H.C.17 LIP:4 P.20</i> Barazki menestra Legatza arrautzeztatua letxugarekin Jogurta	22 <i>KCAL.306 H.C.49 LIP:6 P.12</i> Entsalada mistoa Dilistak arrozarekin Sasoiko fruta
25 <i>KCAL.393 H.C.54 LIP:12 P.8</i> Patatak Errioxar erara Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta	26 <i>KCAL.298 H.C.39 LIP:8 P.10</i> Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	27 <i>KCAL.326 H.C.48 LIP:4 P.18</i> Paella mistoa Bakailaoa labeen etxeko tomate saltsarekin Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.376 H.C.55 LIP:8 P.14</i> Dilista gisatuak Patata tortila labeen entsaladarekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.417 H.C.28 LIP:11 P.15</i> Brokolia olio errez Txerri gisatua Espainiar saltsan Jogurta

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