

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | <p>1 <i>KCAL.339</i> <i>H.C.32 LIP.10 P.19</i> </p> <p>Paella mistoa  Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin  Jogurta </p> | <p>2 <i>KCAL.399</i> <i>H.C.46 LIP.9 P.21</i></p> <p>Garbatzu gisatuak  Oilasko bularkia piper gorriak Sasoiko fruta</p> |
| <p>5 <i>KCAL.416</i> <i>H.C.32 LIP.16 P.19</i> </p> <p>Lekak baratxuriek  Txerri xolomo freskoa enpanatua letxugarekin  Sasoiko fruta</p> | <p>6 </p> <p>Arroza entsalada Dilista erregosiak   Sasoiko fruta</p> | <p>7 <i>KCAL.314</i> <i>H.C.33 LIP.9 P.18</i> </p> <p>Patatak Errioxar erara  Bakailaoa labean bizkaitar saltsan  Jogurta </p> | <p>8 <i>KCAL.257</i> <i>H.C.32 LIP.4 P.7</i> </p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin  Arrautzak Satsuka erara  Sasoiko fruta</p> | <p>9 <i>KCAL.396</i> <i>H.C.35 LIP.16 P.23</i></p> <p>Kalabaza purea  Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta</p> |
| <p>12 <i>KCAL.337</i> <i>H.C.37 LIP.1 P.16</i> </p> <p>Barazki purea  Oilasko bularkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta</p> | <p>13 <i>KCAL.344</i> <i>H.C.52 LIP.7 P.17</i> </p> <p>Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean baratxuri eta perrexil birfrijituarekin  Sasoiko fruta</p> | <p>14 <i>KCAL.310</i> <i>H.C.48 LIP.8 P.9</i> </p> <p>Pasta napolitana erara  Arrautza frijitua letxugarekin  Sasoiko fruta</p> | <p>15 <i>KCAL.343</i> <i>H.C.45 LIP.5 P.8</i> </p> <p>Brokolia olio erreaz  Urdaiazpiko kroketak letxugarekin     Sasoiko fruta</p> | <p>16 <i>KCAL.333</i> <i>H.C.34 LIP.10 P.24</i></p> <p>Dilista gisatuak  Indioilar gisatua Jogurta </p> |
| <p>19 <i>KCAL.348</i> <i>H.C.48 LIP.7 P.22</i> </p> <p>Makarroiak bolonesa erara  Txerri xolomo ontzutua letxugarekin Sasoiko fruta</p> | <p>20 <i>KCAL.476</i> <i>H.C.43 LIP.10 P.11</i> </p> <p>Porrupatata  Bertako txahal hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta</p> | <p>21 <i>KCAL.321</i> <i>H.C.38 LIP.5 P.22</i></p> <p>3 deliziadun arroza  Palometa labean etxeko tomate saltsarekin  Jogurta </p> | <p>22 <i>KCAL.303</i> <i>H.C.43 LIP.3 P.7</i> </p> <p>4 barazkietako purea Patata tortila labean perretxikoekin  Sasoiko fruta</p> | <p>23 <i>KCAL.313</i> <i>H.C.32 LIP.4 P.16</i></p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin  Oilasko bularkia piperradarekin Sasoiko fruta</p> |
| <p>26 <i>KCAL.344</i> <i>H.C.45 LIP.3 P.9</i> </p> <p>Azalorea piperrautsetan Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin         Sasoiko fruta</p> | <p>27 <i>KCAL.424</i> <i>H.C.32 LIP.19 P.23</i> </p> <p>Etxeko zopa fideoekin  Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta</p> | <p>28 <i>KCAL.293</i> <i>H.C.42 LIP.4 P.10</i> </p> <p>Dilista gisatuak  Arrautza frijitua piperrekin  Sasoiko fruta</p> | <p>29 <i>KCAL.338</i> <i>H.C.26 LIP.13 P.12</i> </p> <p>Lekak patatekin  Txerri gisatua barazkiekin Jogurta </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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | <p>1 <i>KCAL.339</i> <i>H.C.36 LIP.10 P.19</i> </p> <p>Paella mixta ➡ Pescado fresco al horno con refrito de ajo y perejil ➡ Yogur ⓪</p> | <p>2 <i>KCAL.399</i> <i>H.C.46 LIP.9 P.21</i></p> <p>Garbanzos guisados ➡ Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada</p> |
| <p>5 <i>KCAL.416</i> <i>H.C.32 LIP.16 P.19</i> </p> <p>Vainas al ajillo ➡ Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga ➡ Fruta de temporada</p> | <p>6 EGUN BERDEA / DÍA VERDE </p> <p>Ensalada de arroz Estofado de lentejas ➡ Fruta de temporada</p> | <p>7 <i>KCAL.314</i> <i>H.C.33 LIP.9 P.18</i>  </p> <p>Patatas a la Riojana ➡ Bacalao al horno en salsa vizcaina ➡ Yogur ⓪</p> | <p>8 <i>KCAL.257</i> <i>H.C.32 LIP.4 P.7</i> </p> <p>Alubias rojas con verdura ➡ Huevos al estilo Satsuka ➡ Fruta de temporada</p> | <p>9 <i>KCAL.396</i> <i>H.C.35 LIP.16 P.23</i> </p> <p>Puré de calabaza ➡ Muslo de pollo asado con champiñones Fruta de temporada</p> |
| <p>12 <i>KCAL.337</i> <i>H.C.37 LIP.1 P.16</i> </p> <p>Puré de verduras ➡ Pechuga de pollo en salsa española Fruta de temporada</p> | <p>13 <i>KCAL.344</i> <i>H.C.52 LIP.7 P.17</i>  </p> <p>Arroz con tomate casero Merluza al horno con refrito de ajo y perejil ➡ Fruta de temporada</p> | <p>14 <i>KCAL.310</i> <i>H.C.48 LIP.8 P.9</i>  </p> <p>Pasta napolitana ➡ Huevos fritos con lechuga ➡ Fruta de temporada</p> | <p>15 <i>KCAL.343</i> <i>H.C.45 LIP.5 P.8</i> </p> <p>Brócoli con refrito ➡ Croquetas de jamón con lechuga ➡ Fruta de temporada</p> | <p>16 <i>KCAL.333</i> <i>H.C.34 LIP.10 P.24</i> </p> <p>Lentejas guisadas ➡ Pavo guisado Yogur ⓪</p> |
| <p>19 <i>KCAL.348</i> <i>H.C.48 LIP.7 P.22</i>  </p> <p>Macarrones a la boloñesa ➡ Lomo de cerdo adobado con lechuga Fruta de temporada</p> | <p>20 <i>KCAL.476</i> <i>H.C.43 LIP.10 P.11</i>   </p> <p>Porruptata ➡ Hamburguesa de ternera local a la jardinera Fruta de temporada</p> | <p>21 <i>KCAL.321</i> <i>H.C.38 LIP.5 P.22</i> </p> <p>Arroz tres delicias ➡ Palometa al horno con salsa de tomate natural ➡ Yogur ⓪</p> | <p>22 <i>KCAL.303</i> <i>H.C.43 LIP.3 P.7</i> </p> <p>Puré de 4 verduras Tortilla de patata al horno con champiñones ➡ Fruta de temporada</p> | <p>23 <i>KCAL.313</i> <i>H.C.32 LIP.4 P.16</i> </p> <p>Alubias rojas con verdura ➡ Pechuga de pollo con piperrada Fruta de temporada</p> |
| <p>26 <i>KCAL.344</i> <i>H.C.45 LIP.3 P.9</i> </p> <p>Coliflor al pimentón Libritos de jamón y queso con lechuga ➡ Fruta de temporada</p> | <p>27 <i>KCAL.424</i> <i>H.C.32 LIP.19 P.23</i> </p> <p>Sopa casera de fideos ➡ Muslo de pollo asado con champiñon encebollado Fruta de temporada</p> | <p>28 <i>KCAL.293</i> <i>H.C.42 LIP.4 P.10</i> </p> <p>Lentejas guisadas ➡ Huevos fritos con pimientos Fruta de temporada</p> | <p>29 <i>KCAL.338</i> <i>H.C.26 LIP.13 P.12</i> </p> <p>Vainas con patatas ➡ Guiso de cerdo con verduras Yogur ⓪</p> | |

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



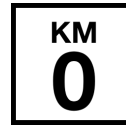
Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Ogi integrala



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integ

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre diox
suffit

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

☀ BAZKARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

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

☾ AFARIA

1. EGUNA2. EGUNA3. EGUNA4. EGUNA5. EGUNA6. EGUNA7. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

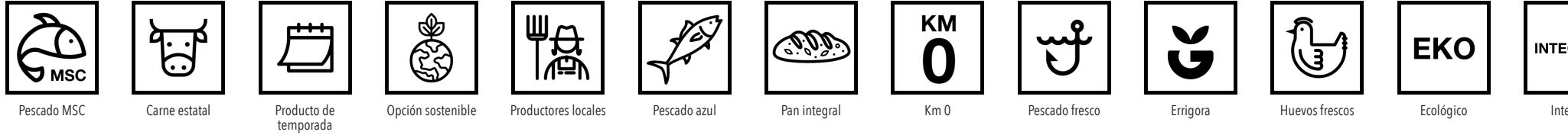
Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

EN NUESTROS PLATOS



ALÉRGENOS



CONSEJOS PARA TUS CENAS

☀️ COMIDA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| 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 |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|

🌙 CENA

DÍA 1 DÍA 2 DÍA 3 DÍA 4 DÍA 5 DÍA 6 DÍA 7

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| 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.