

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA MAHI MAHI

### OSTIRALA

		<p><b>1</b> <i>KCAL.829</i> <i>H.C.65 LIP.21 P.23</i> <span>KM 0</span></p> <p>Lekak patatekin / Borraja olio errearekin    /            Txerri xerra bere zukan piperrekin            Sasoiko fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroza beltza /    /            Legatza labean txapiro tintan     /            Txokolate izozkia  </p>	<p><b>3</b> <i>KCAL.716</i> <i>H.C.110 LIP.16 P.27</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilista erregosiak / Pistoia            Urdaiazpiko kroketak letxugarekin            /            Sasoiko fruta</p>
<p><b>6</b> <i>KCAL.683</i> <i>H.C.86 LIP.27 P.26</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Makarroi gainerreak gaztarekin / Bruselako azak kremara     /            Frantziar tortila letxugarekin   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>7</b> <i>KCAL.618</i> <i>H.C.50 LIP.9 P.33</i> <span>KM 0</span></p> <p>Beoklia patatekin / Zerba gisatuak   /            Legatza labean saltsa berdean   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>8</b> <i>KCAL.651</i> <i>H.C.59 LIP.25 P.42</i> <span>KM 0</span></p> <p>Garbatzuak txorizoarekin / Ilar tipulaztatuekin   /            Txahal biribilkia txanpi kremarekin   /            Jogurta  </p>	<p><b>9</b> <span>KM 0</span></p> <p>Azalorea udarearekin /   /            Saltxitxa-ogitartekoa letxugarekin            /            Meloia   Angurria</p>	<p><b>10</b> <i>KCAL.627</i> <i>H.C.66 LIP.12 P.27</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Etzeko zopa fideoekin / Entsalada mistoa    /            Oilasko izter errea piperrekin            Sasoiko fruta</p>
<p><b>13</b> <i>KCAL.785</i> <i>H.C.81 LIP.27 P.38</i> <span>KM 0</span></p> <p>Dilista gisatuak / Brokolia olio erreaz   /            Txerri xerra bere zukan letxugarekin   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>14</b> <i>KCAL.685</i> <i>H.C.84 LIP.10 P.39</i> <span>KM 0</span></p> <p>Patatak Errioxar erara / Azalorea patatekin   /            Palometa labean pikillo saltsan   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>15</b> <i>KCAL.721</i> <i>H.C.85 LIP.19 P.25</i> <span>KM 0</span></p> <p>Kalabaza purea / Errusiar entsalada     /            Hanburgesa Espainiar saltsan   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b> <i>KCAL.495</i> <i>H.C.51 LIP.4 P.30</i> <span>KM 0</span></p> <p>Babarrun gorriak barazkiekin /   /            Legatza labean Donostiarra saltsan   /            Sasoiko fruta</p>
<p><b>20</b> <i>KCAL.694</i> <i>H.C.71 LIP.15 P.19</i> <span>KM 0</span></p> <p>Barazki purea /   /            Haragi albondiga etzeko saltsan   /            Sasoiko fruta</p>	<p><b>21</b> <i>KCAL.482</i> <i>H.C.71 LIP.13 P.18</i> <span>EKO</span> <span>KM 0</span></p> <p>Makarroiak napolitana erara /     /            Urdaiazpiko eta gazta pizza letxugarekin       /            Banilla/txokeko tarrina izozkia  </p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES MAHI MAHI

### VIERNES

**6** **KCAL.683**  
**H.C.86 LIP.27 P.26** EKO KM 0

Macarrones gratinados con queso / Coles de Bruselas a la crema  
  
 Tortilla francesa con lechuga  
  
 Fruta de temporada

**7** **KCAL.618**  
**H.C.50 LIP.9 P.33** KM 0

Brócoli con patatas / Acelgas guisadas  
  
 Merluza al horno en salsa verde  
  
 Fruta de temporada

**8** **KCAL.651**  
**H.C.59 LIP.25 P.42** KM 0

Garbanzos con chorizo / Guisantes encebollados  
  
 Redondo de ternera con crema de champis  
  
 Yogur  
  
 Fruta de temporada

**9** **DÍA MAHI-MAHI EGUNA** KM 0

Coliflor con pera  
  
 Perrito caliente con ensalada  
  
 Melón | Sandía

**10** **KCAL.627**  
**H.C.66 LIP.12 P.27** EKO KM 0

Sopa casera de fideos / Ensalada mixta  
  
  
 Muslo de pollo asado con pimientos  
  
 Fruta de temporada

**13** **KCAL.785**  
**H.C.81 LIP.27 P.38** KM 0

Lentejas guisadas / Brócoli con refrito  
  
 Filete de cerdo en su jugo con ensalada  
  
 Fruta de temporada

**14** **KCAL.685**  
**H.C.84 LIP.10 P.39** KM 0

Patatas a la Riojana / Coliflor con patatas  
  
 Palometa al horno en salsa piquillo  
  
 Fruta de temporada

**15** **KCAL.721**  
**H.C.85 LIP.19 P.25** KM 0

Puré de calabaza / Ensaladilla rusa  
  
  
  
 Hamburguesa en salsa española  
  
 Fruta de temporada

**16**

IKASLEEK AUKERATUTAKO MENUA

**17** **KCAL.495**  
**H.C.51 LIP.4 P.30** KM 0

Alubias rojas con verdura  
  
 Merluza al horno en salsa Donostiarra  
  
 Fruta de temporada

**20** **KCAL.694**  
**H.C.71 LIP.15 P.19** KM 0

Puré de verduras  
  
 Albóndigas mixtas en salsa casera  
  
 Fruta de temporada

**21** **KCAL.482**  
**H.C.71 LIP.13 P.18** EKO KM 0

Macarrones a la napolitana  
  
 Pizza de jamón y queso con ensalada  
  
 Helado vainilla/choco tarrina  
  
 Fruta de temporada

**22**

**23**

**24**

**27**

**28**

**29**

**30**

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

**Mahi-Mahi**  
askora

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC  
arraina



Estatuko  
haragia



Denboraldiko  
produktua



Aukera  
jasangarria



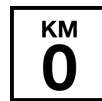
Bertako  
ekoizleak



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

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

### ☀️ BAZKARIA

#### 1. EGUNA

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

#### 2. EGUNA

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

#### 3. EGUNA

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

#### 4. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 5. EGUNA

Patata  
Txekorra  
Fruta

#### 6. EGUNA

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

#### 7. EGUNA

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

### 🌙 AFARIA

#### 1. EGUNA

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

#### 2. EGUNA

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

#### 3. EGUNA

Barazkia  
Txekorra  
Esneki postrea

#### 4. EGUNA

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

#### 5. EGUNA

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

#### 6. EGUNA

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

#### 7. EGUNA

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

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

## EN NUESTROS PLATOS



Pescado MSC



Carne estatal



Producto de temporada



Opción sostenible



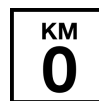
Productores locales



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

### ☀️ COMIDA

#### DÍA 1

Pasta /Arroz  
Huevo  
Fruta

#### DÍA 2

Verduras  
Cerdo  
Postre lácteo

#### DÍA 3

Legumbre  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 4

Sopa  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 5

Patata  
Ternera  
Fruta

#### DÍA 6

Verdura  
Pescado azul  
Postre lácteo

#### DÍA 7

Legumbre  
Huevo  
Fruta

### 🌙 CENA

#### DÍA 1

Verduras  
Carne blanca  
Postre lácteo

#### DÍA 2

Patata  
Pescado azul  
Fruta

#### DÍA 3

Verdura  
Ternera  
Postre lácteo

#### DÍA 4

Pasta/Arroz  
Pescado blanco  
Fruta

#### DÍA 5

Verdura  
Huevo  
Postre lácteo

#### DÍA 6

Sopa  
Carne blanca  
Fruta

#### DÍA 7

Verdura  
Pescado blanco  
Postre lácteo

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.