

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

			1	2
5	6	7 Etxeko zopa fideoekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta	8 KCAL.605 H.C.76 LIP.8 P.37 3 deliziadun arroza Oilasko bularkia piperradarekin Jogurta	9
12 KCAL.833 H.C.76 LIP.31 P.34 Espagetiak karbonara erara Hamburgesa jardinerara Natilla banilla	13 KCAL.697 H.C.54 LIP.17 P.28 Lekak olio erreaz Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta	14 EGUN BERDEA Etxeko barazki zopa fideoekin Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	15 KCAL.671 H.C.68 LIP.21 P.35 Kalabazin purea Txerri xolomo freskoa txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	16 KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30 Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta
19 KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17 Etxeko barazki menestra Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	20 KCAL.541 H.C.67 LIP.6 P.42 Pasta milanesa erara Palometa baratxuri errearekin letxugarekin Anana bere zukuari	21 KCAL.675 H.C.90 LIP.12 P.45 Dilista gisatuak Oilasko gisatua Sasoiko fruta	22 KCAL.786 H.C.39 LIP.12 P.43 Ilarrak patatekin Legatza arrautzeztatua entsaladarekin Jogurta	23 KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31 Arroza etxeko tomatearekin Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta
26 KCAL.763 H.C.105 LIP.19 P.36 Makarroi gainerreak gaztarekin Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	27 KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19 Kalabaza purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	28 KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20 Paella mistoa Urdaiazpiko tortilla piperrekin Sasoiko fruta	29 KCAL.898 H.C.78 LIP.19 P.27 Brokolia olio erreaz Txerri gisatua Espainiar saltsan Sasoiko fruta	30 KCAL.621 H.C.51 LIP.16 P.33 Babarrun txuri gisatuak Bakailaoa labean ajoarriero erara Gazta erdi ondua irasagarrarekin

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 asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

Menuaren diseinua:
Askorako Kalitate Saila

Landare-proteina

Mahi-Mahi
by askORA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES MAHI MAHI	VIERNES
			1	2
5	6	7 ONGI ETORRI EGUNA DÍA DE BIENVENIDA Sopa casera de fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	8 KCAL.605 H.C.76 LIP.8 P.37 Arroz tres delicias Pechuga de pollo con piperrada Yogur	9
12 KCAL.833 H.C.76 LIP.31 P.34 Espaguetis carbonara Hamburguesa a la jardinera Natilla vainilla	13 KCAL.697 H.C.54 LIP.17 P.28 Vainas con refrito Muslo de pollo asado con ensalada Fruta de temporada	14 DÍA VERDE Sopa casera de verduras con fideos Garbanzos guisados Fruta de temporada	15 KCAL.671 H.C.68 LIP.21 P.35 Puré de calabacín Lomo fresco de cerdo con champiñón encebollado Fruta de temporada	16 KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30 Alubias rojas con verdura Merluza al horno en salsa vizcaina Fruta de temporada
19 KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17 Menestra casera de verduras Tortilla de patata al horno con pimientos confitados Fruta de temporada	20 KCAL.541 H.C.67 LIP.6 P.42 Pasta milanesa Palometa con refrito de ajo con lechuga Piña en su jugo	21 KCAL.675 H.C.90 LIP.12 P.45 Lentejas guisadas Pollo guisado Fruta de temporada	22 KCAL.786 H.C.39 LIP.12 P.43 Guisantes con patatas Merluza rebozada con ensalada Yogur	23 KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31 Arroz con tomate casero Redondo de ternera en salsa española Fruta de temporada
26 KCAL.763 H.C.105 LIP.19 P.36 Macarrones gratinados con queso Bocaditos de pollo con ensalada Fruta de temporada	27 KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19 Puré de calabaza Albóndigas mixtas en salsa casera Fruta de temporada	28 KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20 Paella mixta Tortilla de jamón curado con pimientos Fruta de temporada	29 KCAL.898 H.C.78 LIP.19 P.27 Brócoli con refrito Guiso de cabezada en salsa española Fruta de temporada	30 KCAL.621 H.C.51 LIP.16 P.33 Alubias blancas guisadas Bacalao al horno con ajoarriero Queso semicurado con membrillo

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



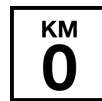
Bertako
ekoizleak



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

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



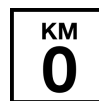
Productores locales



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.