

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 / Entsalada mistoa Hamburgesa jardineria erara Natilla banilla	13 KCAL.697 H.C.54 LIP.17 P.28 Lekak olio erreaz / Zerba gisatuak Oilasko izter errea entsaladarekin Sasoiko fruta	14 Etxeko barazki zopa fideoekin / Garbatzu gisatuak Sasoiko fruta	15 LIBANOKO ZEDROA Tabbouleh / "Gyros" etxeko jogurt-tzatzikiarekin saltsarekin Sasoiko fruta	16 KCAL.620 H.C.66 LIP.4 P.30 Babarrun gorriak barazkiekin / Borraja patatekin Legatza labean bizkaitar saltsan Sasoiko fruta
19 KCAL.784 H.C.90 LIP.5 P.17 Etxeko barazki menestra / Espinaka gainerreak gaztarekin Patata tortila labean piper konfitatuekin Sasoiko fruta	20 KCAL.541 H.C.67 LIP.6 P.42 Pasta milanesa erara / Bakailao piper beteak Palometa baratxuri errearekin letxugarekin Anana bere zukuran	21 KCAL.602 H.C.77 LIP.12 P.45 Dilista gisatuak / Pistoa Oilasko gisatua Sasoiko fruta	22 EB-KO PLATERA Ilarrak ingeles erara / Fish and chips Holandakao saltsarekin Jogurta	23 KCAL.811 H.C.111 LIP.15 P.31 Arroza etxeko tomatearekin / Entsalada ilustratua Txahal biribilkia Espainiar saltsan Sasoiko fruta
26 KCAL.763 H.C.105 LIP.19 P.36 Makarroi gainerreak gaztarekin / Coleslaw entsalada Oilasko mokadutxoak entsaladarekin Sasoiko fruta	27 KCAL.596 H.C.78 LIP.15 P.19 Kalabaza purea / Azalorea ajoarriero erara Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	28 KCAL.852 H.C.103 LIP.26 P.20 Paella mistoa / Entsalada mistoa Urdaiazpiko tortilla piperrekin Sasoiko fruta	29 AEBKO HARVARD PLATERA Zesar entsalada / Saltxitza freskoak tipula karamelizatuarekin eta txeddar gaztarekin Sasoiko fruta	30 KCAL.621 H.C.51 LIP.16 P.33 Babarrun txuri gisatuak / Borraja patatekin Bakailaoa labean ajoarriero erara Gazta erdi ondua irasagarrarekin Sasoiko fruta

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

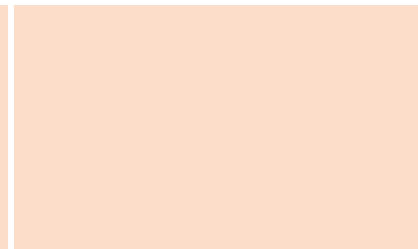
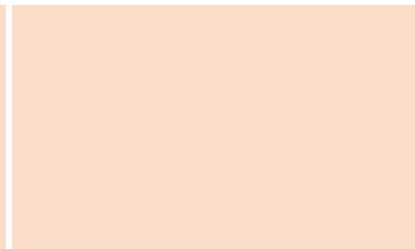
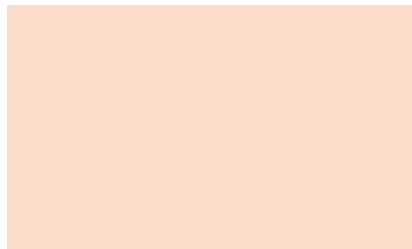
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES MAHI MAHI

VIERNES



7 ONGI ETORRI EGUNA | EKO

DÍA DE BIENVENIDA KM 0

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



12 KCAL.833
H.C.76 LIP.31 P.34 EKO KM 0

Espaguetis carbonara / Ensalada mixta

Hamburguesa a la jardinera

Natilla vainilla

13 KCAL.697
H.C.54 LIP.17 P.28 KM 0

Vainas con refrito / Acelgas guisadas
/
Muslo de pollo asado con ensalada

Fruta de temporada

14 EGUN BERDEA / DÍA EKO

VERDE

Sopa casera de verduras con fideos /
Garbanzos guisados
 /
Fruta de temporada

15 CEDRO LIBANÉS

Tabbouleh /
 /
"Gyros" con tzatziki casero de yogur

Fruta de temporada

16 KCAL.620
H.C.66 LIP.4 P.30 KM 0

Alubias rojas con verdura / Borraja con patatas

Merluza al horno en salsa vizcaina

Fruta de temporada

19 KCAL.784
H.C.90 LIP.5 P.17 KM 0

Menestra casera de verduras / Espinacas
gratinadas con queso
/
Tortilla de patata al horno con pimientos
confitados

Fruta de temporada

20 KCAL.541
H.C.67 LIP.6 P.42 EKO KM 0

Pasta milanese / Pimientos rellenos de
bacalao
 /
Palometa con refrito de ajo con lechuga

Piña en su jugo

21 KCAL.602
H.C.77 LIP.12 P.45

Lentejas guisadas / Pisto
Pollo guisado
Fruta de temporada

22 PLATO DE UK

Guisantes a la inglesa /
 /
Fish and chips con salsa holandesa

Yogur

23 KCAL.811
H.C.111 LIP.15 P.31 KM 0

Arroz con tomate casero / Ensalada ilustrada
/
Redondo de ternera en salsa española
Fruta de temporada

26 KCAL.763
H.C.105 LIP.19 P.36 EKO KM 0

Macarrones gratinados con queso / Ensalada
Coleslaw
 /
Bocaditos de pollo con ensalada

Fruta de temporada

27 KCAL.596
H.C.78 LIP.15 P.19 KM 0

Puré de calabaza / Coliflor al ajoarriero
 /
Albóndigas mixtas en salsa casera

Fruta de temporada

28 KCAL.852
H.C.103 LIP.26 P.20 KM 0

Paella mixta / Ensalada mixta
 /
Tortilla de jamón curado con pimientos

Fruta de temporada

29 PLATO HARVARD DE USA

Ensalada César /
 /
Salchichas frescas con cebolla caramelizada y
queso cheddar

Fruta de temporada

30 KCAL.621
H.C.51 LIP.16 P.33 KM 0

Alubias blancas guisadas / Borraja con patatas
 /
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.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



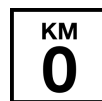
Bertako ekoizleak



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



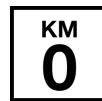
Productores locales



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.