

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3 *KCAL.978
H.C.90 LIP.36 P.37*

Dilista barazkitxoekin
Hanburgesa barazkiekin
Gazta eta Sasoiko fruta

4 *KCAL.395
H.C.49 LIP.4 P.37* KM 0

Hestebeteak
Oilasko bularkia plantxan patatekin
Jogurta eta Sasoiko fruta

5

6 *KCAL.1118
H.C.115 LIP.32 P.31* KM 0

Brokolia olio erreaz
Txerri tunka bere zukuari arrozarekin
Gazta eta Sasoiko fruta

7 *KCAL.850
H.C.105 LIP.27 P.22* KM 0

Entsalada mistoa
Garbatzu gisatuak Mediterraneo kuskusa kubo barazkitxoekin
Edateko jogurta eta Sasoiko fruta

10 *KCAL.844
H.C.99 LIP.16 P.13* KM 0

Barazki purea
Patata tortila labean piperrekin
Gazta eta Sasoiko fruta

11 *KCAL.765
H.C.59 LIP.15 P.32* KM 0

Barazki menestra
Txahalki gisatua patatekin
Jogurta eta Sasoiko fruta

12

13 *KCAL.1051
H.C.71 LIP.43 P.44* KM 0

Landa entsalada
Oilasko izter errea baby azenarioekin
Gazta eta Sasoiko fruta

14 *KCAL.688
H.C.109 LIP.13 P.28* EKO

Tomatedun eta gazta entsalada
Pasta bolognesarekin begetalarekin
Banilla-flana eta Sasoiko fruta

17 *KCAL.889
H.C.79 LIP.22 P.34* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin
Oilasko gisatua ilar tipulaztatuekin
Gazta eta Sasoiko fruta

18 *KCAL.604
H.C.70 LIP.20 P.31* EKO

Tomatedun entsalada
Legatza labean patata errekin
Jogurta eta Sasoiko fruta

19

20 *KCAL.1065
H.C.83 LIP.30 P.18* KM 0

Azalorea olio erreaz
Hanburgesa begetala Leka borobilak
Jogurta eta Sasoiko fruta

21 *KCAL.1080
H.C.114 LIP.52 P.27* KM 0

Pistoa
Lau gaztadun pizza entsaladarekin
Etxeko bizkotxoa eta Sasoiko fruta

24 *KCAL.860
H.C.82 LIP.31 P.15* KM 0

Ilarrak baratxuri errearekin
Patata tortila labean entsaladarekin
Gazta eta Sasoiko fruta

25 *KCAL.724
H.C.102 LIP.23 P.26* KM 0 EKO

Entsalada mistoa
Pasta bolonesa erera
Jogurta eta Sasoiko fruta

26

27 *KCAL.491
H.C.58 LIP.10 P.34* KM 0

Hestebeteak
Txerri xolomo ontzutua entsaladarekin
Edateko jogurta eta Sasoiko fruta

28 *KCAL.1036
H.C.67 LIP.57 P.48* KM 0

Urdaiazpiko krocketak
Oilasko izter errea entsaladarekin
Gazta eta Sasoiko fruta

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3 *KCAL.978
H.C.90 LIP:36 P:37*

Lentilles aux légumes
Steak haché avec des légumes
Fromage et Fruit de saison

4 *KCAL.395
H.C.49 LIPA P:37* KM 0

Saucisses
Blanc de poulet grillé avec de pommes de terre
Yaourt et Fruit de saison

5

6 *KCAL.1118
H.C.115 LIP:32 P:31* KM 0

Brocoli sauté à l'ail
Lomo dans son jus avec riz
Fromage et Fruit de saison

7 *KCAL.850
H.C.105 LIP:27 P:22* KM 0

Salade mixte
Pois chiches cuits Couscous méditerranéen avec des légumes
Yaourt à boire et Fruit de saison

10 *KCAL.844
H.C.99 LIP:16 P:13* KM 0

Soupe de légumes
Tortilla avec poivrons
Fromage et Fruit de saison

11 *KCAL.765
H.C.59 LIP:15 P:32* KM 0

Ragoût de légumes
Ragoût de veau avec de pommes de terre
Yaourt et Fruit de saison

12

13 *KCAL.1051
H.C.71 LIP:43 P:44* KM 0

Salade campagnarde
Cuisse de poulet rôti avec jeunes carottes
Fromage et Fruit de saison

14 *KCAL.688
H.C.109 LIP:13 P:28* EKO

Salade de tomate et du fromage
Pâtes à la bolognaise végétarienne
Flan vanille et Fruit de saison

17 *KCAL.889
H.C.79 LIP:22 P:34* EKO KM 0

Soupe de vermicelles
Ragoût de poulet avec petits pois à l'oignon
Fromage et Fruit de saison

18 *KCAL.604
H.C.70 LIP:20 P:31* KM 0

Salade de tomate
Merlu au four avec pommes de terre au four
Yaourt et Fruit de saison

19

20 *KCAL.1065
H.C.83 LIP:30 P:18* KM 0

Chou-fleur à l'ail frit et l'oignon
Burger de légumes Haricots verts
Yaourt et Fruit de saison

21 *KCAL.1080
H.C.114 LIP:52 P:27* KM 0

Ratatouille
Pizza 4 fromage avec de la salade
Gâteau éponge fait à la maison et Fruit de saison

24 *KCAL.860
H.C.82 LIP:31 P:15* KM 0

Petits pois à l'ail
Tortilla avec de la salade
Fromage et Fruit de saison

25 *KCAL.724
H.C.102 LIP:23 P:26* KM 0 EKO

Salade mixte
Pâtes sauce bolognaise
Yaourt et Fruit de saison

26

27 *KCAL.491
H.C.58 LIP:10 P:34* KM 0

Saucisses
Lomo avec de la salade
Yaourt à boire et Fruit de saison

28 *KCAL.1036
H.C.67 LIP:57 P:48* KM 0

Croquettes de jambon
Cuisse de poulet rôti avec de la salade
Fromage et Fruit de saison

Conçu par:
Département de Qualité d'Askora

 Protéines végétales