

LUNDI

MARDI

MERCREDI




JEUDI

VENREDI

**2** KCAL.1038  
H.C.68 LIP:58 P:47 KM 0

SALADE MIXTE  
 CUISSE DE POULET RÔTI  
 AVEC POTATOES  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**3** KCAL.659  
H.C.61 LIP:26 P:26 KM 0



SALADE DE TOMATE  
 HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE  
 AVEC DES LÉGUMES  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**4**



**5** KCAL.837  
H.C.114 LIP:17 P:29 KM 0

RAGOÛT DE LENTILLES  
 TORTILLA  
 AVEC CHAMPIGNONS  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  





**6** KCAL.938  
H.C.114 LIP:18 P:30 KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON  
 PÂTES AU POISSON BOLOGNAISE  
 YAOURT À BOIRE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**9** KCAL.570  
H.C.55 LIP:4 P:40 KM 0




CHARCUTERIE  
 BLANC DE POULET GRILLÉ  
 AVEC PETITS POIS À L'OIGNON  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**10** KCAL.612  
H.C.63 LIP:15 P:30 EKO EKO



SOUPE DE VERMICELLES  
 MERLU KOXKERA  
 AVEC DE POMMES DE TERRE  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**11**



**12** KCAL.633  
H.C.55 LIP:23 P:30 KM 0

SALADE DE TOMATE ET DU FROMAGE  
 RAGOÛT DE VEAU  
 COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AVEC DÉ DES  
 LÉGUMES  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**13** KCAL.1052  
H.C.109 LIP:27 P:20 KM 0

RAGOÛT DE LÉGUMES  
 OMELETTE NATURE  
 AVEC RIZ  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**16** KCAL.487  
H.C.68 LIP:6 P:31 KM 0




SALADE CAMPAGNARDE  
 LOMO  
 AVEC DE POMMES DE TERRE  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**17** KCAL.816  
H.C.100 LIP:17 P:16 KM 0



HARICOT VERT AVECPOIVRONS  
 CORDON BLEU  
 AVEC LAITUE  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**18**



**19** KCAL.884  
H.C.76 LIP:33 P:21 KM 0

SALADE DE POMMES DE TERRE À LA  
 MAYONNAISE  
 BURGER DE LÉGUMES  
 AVEC POIVRONS  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  





**20** KCAL.920  
H.C.102 LIP:22 P:24 KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON  
 PÂTES SAUCE BOLOGNAISE  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**23** KCAL.656  
H.C.65 LIP:23 P:35 KM 0



SALADE MIXTE  
 RAGOÛT DE POULET  
 AVEC RATATOUILLE  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**24** KCAL.763  
H.C.98 LIP:22 P:19 KM 0

SALADE DE TOMATE  
 POIS CHICHES  
 COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AVEC DÉ DES  
 LÉGUMES  
 YAOURT À BOIRE  
 ET FRUIT DE SAISON  


**25**



**26** KCAL.699  
H.C.55 LIP:15 P:38 KM 0

LÉGUMES DE SAISON  
 POISSON PANÉ  
 AVEC DE LA SALADE  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


**27** KCAL.752  
H.C.131 LIP:11 P:15 KM 0

STEAK DE THON  
 PAELLA  
 FLAN  
 ET FRUIT DE SAISON  


**30** KCAL.725  
H.C.49 LIP:34 P:51 KM 0

CHARCUTERIE  
 CUISSE DE POULET RÔTI  
 AVEC DE POMMES DE TERRE  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON  


ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**2** **KCAL.1038**  
**H.C.68 LIP.58 P.47** **KM 0**

ENTZALADA MISTOA  
OILASKO IZTER ERREA  
GAJO PATATEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**3** **KCAL.659**  
**H.C.61 LIP.26 P.26** **KM 0**

TOMATEDUN ENTZALADA  
HANBURGESA SALTSAN  
BARAZKITXOEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**4**

**5** **KCAL.837**  
**H.C.114 LIP.17 P.29** **KM 0**

ELTZEKO DILISTAK  
PATATA TORTILA LABEAN  
PERRETIXIKOEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**6** **KCAL.938**  
**H.C.114 LIP.18 P.30** **KM 0 EKO**

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN  
PASTA ARRAIN-BOLOGNESAREKIN  
EDATEKO JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**9** **KCAL.570**  
**H.C.55 LIP.4 P.40** **KM 0**

HESTEBETEA  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
ILAR TIPULAZTATUEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**10** **KCAL.612**  
**H.C.63 LIP.15 P.30** **EKO**

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN  
LEGATZA LABEAN KOXKERA SALTSAREKIN  
PATATEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**11**

**12** **KCAL.633**  
**H.C.55 LIP.23 P.30** **KM 0**

TOMATEDUN ETA GAZTA ENTZALADA  
TXAHALKI GISATUA  
MEDITERRANEOKO KUSKUSA KUBO  
BARAZKITXOEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**13** **KCAL.1052**  
**H.C.109 LIP.27 P.20** **KM 0**

BARAZKI MENESTRA  
FRANTZIAR TORTILA  
ARROZAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**16** **KCAL.487**  
**H.C.68 LIP.6 P.31** **KM 0**

LANDA ENTZALADA  
TXERRI XOLOMO ONTZUTUA  
PATATEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**17** **KCAL.816**  
**H.C.100 LIP.17 P.16** **KM 0**

LEKAK PIPERRAUTSETAN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
LETXUGAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**18**

**19** **KCAL.884**  
**H.C.76 LIP.33 P.21** **KM 0**

PATATA ENTZALADA MAIONESAREKIN  
HANBURGESA BEGETALA  
PIPERREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**20** **KCAL.920**  
**H.C.102 LIP.22 P.24** **KM 0 EKO**

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN  
PASTA BOLONESA ERARA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**23** **KCAL.656**  
**H.C.65 LIP.23 P.35** **KM 0**

ENTZALADA MISTOA  
OILASKO GISATUA  
PISTOAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**24** **KCAL.763**  
**H.C.98 LIP.22 P.19** **KM 0**

TOMATEDUN ENTZALADA  
GARBATZUAK ERREGOSIAK  
MEDITERRANEOKO KUSKUSA KUBO  
BARAZKITXOEKIN  
EDATEKO JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**25**

**26** **KCAL.699**  
**H.C.55 LIP.15 P.38** **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN  
ARRAIN ARRAUTZ IRINEZTATUA  
ENTZALADAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**27** **KCAL.752**  
**H.C.131 LIP.11 P.15** **KM 0**

HEGALUZE ENPANADILAK  
OILASKO PAELLA  
FLANA  
ETA SASOIKO FRUTA

**30** **KCAL.725**  
**H.C.49 LIP.34 P.51** **KM 0**

HESTEBETEA  
OILASKO IZTER ERREA  
PATATEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

## ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitzak 40g-ko ogi ano batekin eskaintzen da, eta asteartero ogia integralka izaten da

**Menuaren diseinua:**  
Askorako Kalitate Saila

## AFARIENTZAKO AHOLKUAK

### Egunak

BAZKARIAK



1

Pasta /Arroza  
Arrautza  
Fruta

2

Barazkiak  
Txerria  
Esneki postrea

3

Lekaleak  
Arrain txuria  
Fruta

4

Zopa  
Haragi txuria  
Esneki postrea

5

Patata  
Txekorria  
Fruta

6

Barazkia  
Arrain urdina  
Esneki postrea

7

Lekaleak  
Arrautza  
Fruta

### Egunak

AFARIAK



1

Barazkiak  
Haragi txuria  
Esneki postrea

2

Patata  
Arrain urdina  
Fruta

3

Barazkia  
Txekorria  
Esneki postrea

4

Pasta/Arroza  
Arrain txuria  
Fruta

5

Barazkia  
Arrautza  
Esneki postrea

6

Zopa  
Haragi txuria  
Fruta

7

Barazkia  
Arrain txuria  
Esneki postrea

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



**ALLERGÈNES**



Gluten



Oeufs



Poisson



Mollusques



Crustacés



Laiterie



Céleri



Graines de sésame



Noix



Cacahuètes



Soja



Lupins



Moutarde



Anhydride sulfureux et sulfites

**DANS TOUS NOS PLATS**



Poisson MSC



Viande local



Produit saisonnier



Option durable



Producteurs locaux



Poisson bleu



Complet



Km 0



Poisson frais



Errigora



Oeufs frais



Écologique

Chaque menu est servi avec une ration de 40g de pain et chaque mardi le pain servi est intégrale

**Conception du menu:**  
Département de Qualité d'Askora

[askora.eus](http://askora.eus)

