

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

1 KCAL.952
H.C.71 LIP.49 P.51 KM 0

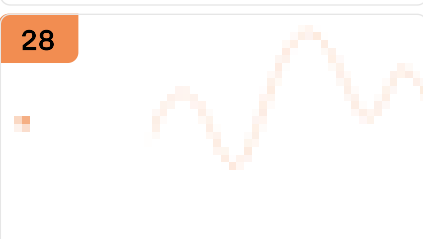
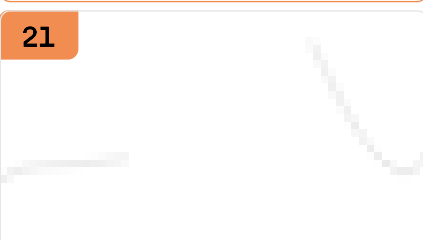
SALADE MIXTE
 10 CUISSE DE POULET RÔTI
 AVEC POMMES DE TERRE AU FOUR
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1

7 KCAL.1067
H.C.88 LIP.33 P.49 KM 0

RAGOÛT DE LENTILLES
 7 LOMO DANS SON JUS
 AVEC JEUNES CAROTTES
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON
 1

14 KCAL.958
H.C.91 LIP.35 P.24 KM 0

SOUPE DE LÉGUMES
 50 STEAK HACHÉ
 AVEC POMMES DE TERRE AU FOUR
 20 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON
 1



2 KCAL.887
H.C.113 LIP.6 P.20 KM 0

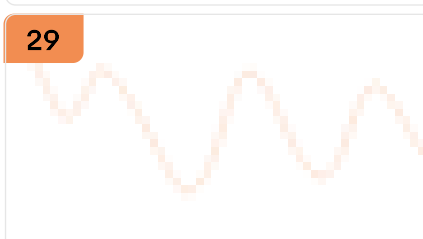
SOUPE DE LÉGUMES
 10 TORTILLA
 AVEC PETITS POIS À L'OIGNON
 10 YAOURT À BOIRE
 ET FRUIT DE SAISON
 1

8 KCAL.1086
H.C.84 LIP.54 P.57 KM 0

POIS CHICHES
 10 CUISSE DE POULET RÔTI
 AVEC DE LA SALADE
 10 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1

15 KCAL.757
H.C.112 LIP.12 P.11 EKO

SOUPE DE VERMICELLES
 7 PAELLA
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON
 1

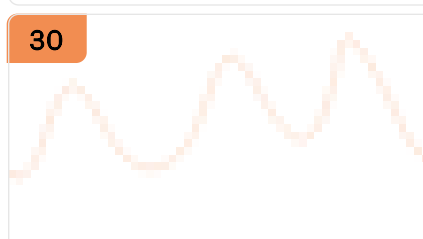


9 KCAL.587
H.C.62 LIP.13 P.37 KM 0

CHARCUTERIE
 10 RAGOÛT DE POULET
 COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AVEC DÉ DES LÉGUMES
 7 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1

16 KCAL.942
H.C.119 LIP.37 P.26 EKO

PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE
 7 BURGER DE LÉGUMES
 AVEC DE LA SALADE
 7 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1



3 KCAL.953
H.C.121 LIP.19 P.32 KM 0

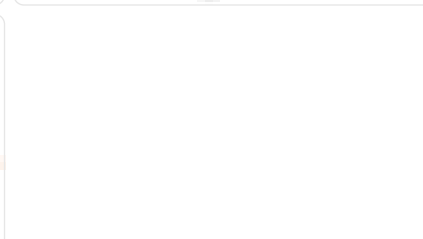
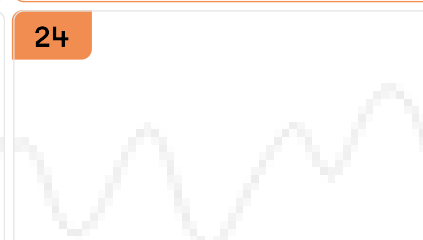
BROCOLI SAUTÉ À L'AIL
 10 PÂTES AU POISSON BOLOGNAISE
 7 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1

10 KCAL.899
H.C.97 LIP.15 P.37 KM 0

ÉPINARDS À L'AIL
 POISSON AU FOUR
 AVEC RIZ
 10 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON
 1

17 KCAL.716
H.C.102 LIP.8 P.21 EKO

PETITS POIS À L'OIGNON
 PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE
 7 CRÈME À LA VANILLE
 ET FRUIT DE SAISON
 1



4 KCAL.942
H.C.119 LIP.37 P.26 EKO

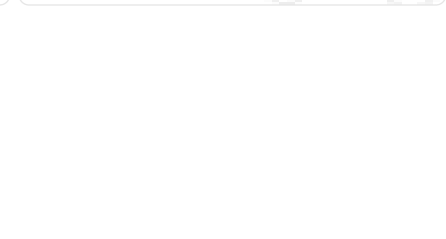
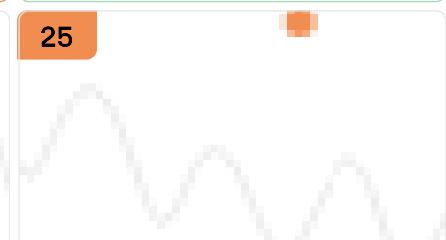
PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE
 7 BURGER DE LÉGUMES
 AVEC DE LA SALADE
 7 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1

11 KCAL.899
H.C.97 LIP.15 P.37 KM 0

ÉPINARDS À L'AIL
 POISSON AU FOUR
 AVEC RIZ
 10 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON
 1

18 KCAL.942
H.C.119 LIP.37 P.26 EKO

PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE
 7 BURGER DE LÉGUMES
 AVEC DE LA SALADE
 7 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON
 1



ASTELEHENA



ASTEARTEA

ASTEAZKENA


OSTEGUNA

OSTIRALA



1 KCAL.952
H.C.71 LIP.49 P.51 KM 0

ENTSALADA MISTOA
 OILASKO IZTER ERREA
 PATATA ERREEKIN
 JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA






2





3 KCAL.757
H.C.112 LIP.12 P.11 EKO

ETXEKO ZOPA FIDEOEKIN
 OILASKO ETA BARAZKI PAELLA
 GAZTA
 ETA SASOIKO FRUTA






4 KCAL.716
H.C.102 LIP.8 P.21 EKO

ILAR TIPULAZTATUEKIN
 PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
  
 NATILLA BANILLA
 ETA SASOIKO FRUTA



7 KCAL.1067
H.C.88 LIP.33 P.49 KM 0

ELTZEKO DILISTAK
 TXERRI XOLOMO FRESKOA PLANTXAN
 BABY AZENARIOEKIN
 GAZTA
 ETA SASOIKO FRUTA





8 KCAL.887
H.C.113 LIP.6 P.20 KM 0

BARAZKI KREMA
 PATATA TORTILA LABEAN
 ILAR TIPULAZTATUEKIN
 
 EDATEKO JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA







9




10 KCAL.587
H.C.62 LIP.13 P.37 KM 0

HESTEBETEA
 OILASKO GISATUA
 KUSKUSA BARAZKITXOEKIN

 JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA





11 KCAL.953
H.C.121 LIP.8 P.32 KM 0 EKO

BROKOLIA OLIO ERREAZ
 PASTA ARRAIN-BOLOGNESAREKIN
  
 JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA



14 KCAL.958
H.C.91 LIP.35 P.24 KM 0 KM 0

BARAZKI PUREA
 HANBURGESA
 PATATA ERREEKIN
 GAZTA
 ETA SASOIKO FRUTA




15 KCAL.1086
H.C.84 LIP.54 P.57 KM 0

GARBATZUAK ERREGOSIAK
 OILASKO IZTER ERREA
 ENTSALADAREKIN

 JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA












16




17 KCAL.899
H.C.97 LIP.15 P.37 KM 0

ESPINAKAK BARATXURIAREKIN
 ARRAINA LABEAN
 ARROZAREKIN
 GAZTA
 ETA SASOIKO FRUTA


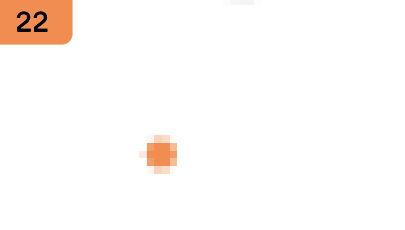
18 KCAL.942
H.C.119 LIP.37 P.26 EKO KM 0

PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
  
 HANBURGESA BEGETALA
 ENTSALADAREKIN
     
 JOGURTA
 ETA SASOIKO FRUTA


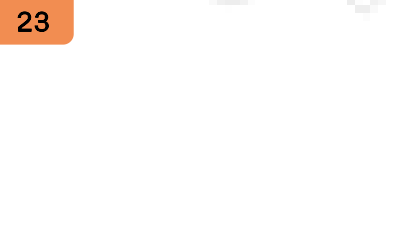
21




22




23




24



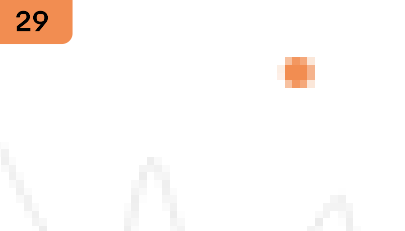
25




28



29



30



ALÉRGENOS



GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



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

