

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

1

KCAL.762
H.C.51 LIP.39 P.48

10

1

SALADE DE TOMATE

10

 CUISSE DE POULET RÔTIE
AVEC DES POTATOES
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

2

KCAL.871
H.C.113 LIP.22 P.28

0

RAGOÛT DE LENTILLES

10

 TORTILLA
CHAMPIGNONS SAUTÉS AUX OIGNONS

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

3

4

KCAL.819
H.C.102 LIP.6 P.40

0

LÉGUMES DE SAISON
POISSON DU JOUR AU FOUR
AVEC RIZ

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

5

KCAL.755
H.C.97 LIP.27 P.21

0

EKO

SALADE VERTE

10

 PÂTES "BIO" SAUCE BOLOGNAISE

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

8

KCAL.686
H.C.95 LIP.11 P.32

EKO

1

SOUPE DE VERMICELLES "BIO"

10

 LOMO
AVEC POMMES DE TERRE AU FOUR
YAOURT À BOIRE
ET FRUIT DE SAISON

1

9

KCAL.765
H.C.56 LIP.13 P.33

0

LÉGUMES DE SAISON
BLANC DE POULET
AVEC POIVRONS
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

10

11

KCAL.1077
H.C.124 LIP.25 P.21

1

MÉLANGE DE LÉGUMES DE SAISON
BURGER DE LÉGUMES
AVEC RIZ PILAF

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

12

KCAL.740
H.C.98 LIP.27 P.24

0

EKO

SALADE MIXTE

10

 PÂTES "BIO" À LA BOLOGNAISE DE POISSON

10

 FLAN
ET FRUIT DE SAISON

1

15

KCAL.868
H.C.83 LIP.36 P.31

0

RAGOÛT DE LENTILLES

10

 SAUCISSON DE VOLAILLE
AVEC LAITUE

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

16

KCAL.654
H.C.61 LIP.26 P.26

1

SALADE DE TOMATE

10

 HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE
AVEC DU COUSCOUS

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

17

18

KCAL.856
H.C.109 LIP.17 P.14

0

SALADE CAMPAGNARDE

10

 CORDON BLEU
AVEC CAROTTES BABY

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

19

KCAL.835
H.C.105 LIP.18 P.23

EKO

PETITS POIS À L'OIGNON
PÂTES "BIO" SAUCE NAPOLITAINE

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

22

KCAL.865
H.C.78 LIP.34 P.54

1

CHARCUTERIE

10

 CUISSE DE POULET RÔTIE
AVEC PURÉE DE POMME DE TERRE

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

23

KCAL.1017
H.C.100 LIP.47 P.16

1

RATATOUILLE
POIS CHICHES
AVEC DU COUSCOUS

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

24

25

KCAL.628
H.C.56 LIP.7 P.40

0

1

LÉGUMES DE SAISON
MERLU PANÉ DU JOUR
AVEC LAITUE

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

26

KCAL.915
H.C.115 LIP.22 P.21

0

EKO

SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON

10

 PÂTES "BIO" SAUCE BOLOGNAISE AVEC
FROMAGE

10

 FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

1

29

KCAL.848
H.C.54 LIP.36 P.47

1

0

OEUFS MAYONNAISE

10

 LOMO
SALADE VERTE

10

 YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

1

30

KCAL.878
H.C.93 LIP.27 P.42

0

Rèves d'Orient

SALADE DE CAROTTES

10

 POULET MARINÉ AU RAS EL-HANOUT
AVEC DU COUSCOUS

10

 GÂTEAU MAISON
ET FRUIT DE SAISON

1

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

KCAL.762
H.C.51 LIP:39 P:48

10

1

TOMATEDUN ENTSALADA

10

 OILASKO IZTER ERREA
PATATA FRIJITUEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

1

2

KCAL.871
H.C.113 LIP:22 P:28

10

1

ELTZEKO DILISTAK

10

 PATATA TORTILA LABEAN
TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

3

4

KCAL.819
H.C.102 LIP:6 P:40

10

1

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
EGUNEKO ARRAINA LABEAN
ARROZAREKIN

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

5

KCAL.755
H.C.97 LIP:27 P:21

10

1

ENTSALADA BERDEA

10

 PASTA "EKO" BOLONESA ERARA

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

8

KCAL.686
H.C.95 LIP:11 P:32

10

1

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

10

 SOLOMO ONDUA PLANTXAN
PATATA ERREEKIN
EDATEKO JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

1

9

KCAL.765
H.C.56 LIP:13 P:33

10

1

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
OILASKO BULARKIA
PIPERREKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

1

10

11

KCAL.1077
H.C.124 LIP:25 P:21

10

1

SASOIKO BARAZKI MENESTRA
HANBURGESA BEGETALA
PILAF ARROZAREKIN

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

12

KCAL.740
H.C.98 LIP:27 P:24

10

1

ENTSALADA MISTOA

10

 PASTA "EKO" ARRAIN-BOLOGNESAREKIN

10

 FLANA

ETA SASOIKO FRUTA

1

15

KCAL.868
H.C.83 LIP:36 P:31

10

1

ELTZEKO DILISTAK

10

 HEGAZTI SALTXTXAK
LETXUGAREKIN

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

16

KCAL.654
H.C.61 LIP:26 P:26

10

1

TOMATEDUN ENTSALADA

10

 HANBURGESA SALTSAN
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

17

18

KCAL.856
H.C.109 LIP:17 P:14

10

1

LANDA ENTSALADA

10

 URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
BABY AZENARIOEKIN

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

19

KCAL.835
H.C.105 LIP:18 P:23

10

1

ILAR TIPULAZTATUEKIN
PASTA "EKO" NAPOLITANA ERARA

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

22

KCAL.865
H.C.78 LIP:34 P:54

10

1

HESTEBETEA

10

 OILASKO IZTER ERREA
PATATA PUREAREKIN

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

23

KCAL.1017
H.C.100 LIP:47 P:16

10

1

PISTOA
GARBATZUAK ERREGOSIAK
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

24

25

KCAL.628
H.C.56 LIP:7 P:40

10

1

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
EGUNEKO ARRAINA ARRAUTZ IRINEZTATUA
LETXUGAREKIN

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

26

KCAL.915
H.C.115 LIP:22 P:21

10

1

SASOIKO BARAZKI KREMA

10

 PASTA "EKO" BOLONESA ERARA GAZTAREKIN

10

 GAZTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

29

KCAL.848
H.C.54 LIP:36 P:47

10

1

ARRAUTZAK MAIONESAREKIN

10

 TXERRI XOLOMO FRESKOA
ENTSALADA BERDEA

10

 JOGURTA

ETA SASOIKO FRUTA

1

30

KCAL.878
H.C.93 LIP:27 P:42

10

1

Ekialdeko ametsak

AZENARIO ENTSALADA

10

 OILASKO MARINATUA RAS EL HANOUT ERARA
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN

10

 ETXEKO BIZKOTXOA

ETA SASOIKO FRUTA

1

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

1

2

3

4

5

6

7

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Txekorra
Fruta

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

Lekaleak
Arrautza
Fruta

Egunak

1

2

3

4

5

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

Patata
Arrain urdina
Fruta

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

Zopa
Haragi txuria
Fruta

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

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

askora.eus

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

