

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

3

KCAL.929
 H.C.63 LIP.43 P.45

EKO

SOUPE DE VERMICELLES "BIO"
 CUISSE DE POULET RÔTIE
 AVEC DES POTATOES
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

4

KCAL.789
 H.C.117 LIP.13 P.33

KM 0

SALADE DE TOMATE
 TORTILLA
 AUX LENTILLES
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON

5

6

KCAL.1054
 H.C.113 LIP.30 P.24

KM 0

SOUPE DE LÉGUMES
 RAGOÛT DE PORC
 AVEC RIZ
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

7

KCAL.721
 H.C.98 LIP.26 P.18

KM 0 EKO

SALADE MIXTE
 PÂTES "BIO" SAUCE NAPOLITAINE
 ET FRUIT DE SAISON
 CRÈME À LA VANILLE
 ET FRUIT DE SAISON

10

11

12

13

KCAL.606
 H.C.74 LIP.3 P.9

KM 0

SOUPE DE LÉGUMES
 RATATOUILLE À L'OEUF
 AVEC DU COUSCOUS
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON

14

KCAL.920
 H.C.102 LIP.22 P.24

KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON
 PÂTES "BIO" SAUCE BOLOGNAISE
 ET FRUIT DE SAISON
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

17

KCAL.770
 H.C.112 LIP.8 P.18

KM 0

SALADE CAMPAGNARDE
 CORDON BLEU
 AVEC CAROTTES BABY
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON

18

KCAL.905
 H.C.122 LIP.17 P.11

KM 0

HARICOTS VERTS
 RIZ AUX LÉGUMES
 ET FRUIT DE SAISON
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

19

20

KCAL.666
 H.C.85 LIP.21 P.28

KM 0

SALADE DE CAROTTES
 HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE
 AVEC DES POMMES DE TERRE RÔTIES
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON

21

KCAL.1054
 H.C.146 LIP.33 P.38

EKO

CHARCUTERIE
 SPIRALES À LA BOLOGNAISE DE POISSON
 ET COMPOTE DE FRUITS
 GÂTEAU MAISON
 ET COMPOTE DE FRUITS

24

KCAL.880
 H.C.73 LIP.21 P.28

EKO

SOUPE DE VERMICELLES "BIO"
 LOMO
 AVEC HARICOTS VERTS
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

25

KCAL.1276
 H.C.162 LIP.19 P.36

KM 0

Rêves Indiens
 DAHL
 LÉGUMES AU CURRY
 AVEC RIZ PILAF
 FROMAGE
 ET FRUIT DE SAISON

26

27

KCAL.460
 H.C.59 LIP.7 P.37

KM 0

SALADE DE CAROTTES
 MERLU PANÉ DU JOUR
 AVEC DE POMMES DE TERRE
 YAOURT
 ET FRUIT DE SAISON

28

KCAL.995
 H.C.135 LIP.24 P.17

KM 0 EKO

SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON
 SPIRALES CARBONARA STYLE
 ET COMPOTE DE FRUITS
 FROMAGE
 ET COMPOTE DE FRUITS

Protéines végétales

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

3

KCAL.929
H.C.63 LIP.43 P.45

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO IZTER ERREA
PATATA FRIJITUEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

4

KCAL.789
H.C.117 LIP.13 P.33

KM 0

TOMATEDUN ENTSALADA
PATATA TORTILA LABEAN
DILISTEKKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

5

6

KCAL.1054
H.C.113 LIP.30 P.24

KM 0

BARAZKI KREMA
TXERRI GISATUA
ARROZAREKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

7

KCAL.721
H.C.96 LIP.26 P.18

KM 0

EKO

ENTSALADA MISTOA
PASTA "EKO" NAPOLITANA ERARA
ETA SASOIKO FRUTA
NATILLA BANILLA
ETA SASOIKO FRUTA

10

11

12

13

KCAL.606
H.C.74 LIP.3 P.9

KM 0

BARAZKI KREMA
PISTOA ARRATZAREKIN
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

14

KCAL.920
H.C.102 LIP.22 P.24

KM 0

EKO

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
PASTA "EKO" BOLONESA ERARA
ETA SASOIKO FRUTA
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

17

KCAL.770
H.C.112 LIP.8 P.18

KM 0

LANDA ENTSALADA
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK
BABY AZENARIOEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

18

KCAL.905
H.C.122 LIP.17 P.11

KM 0

LEKAK OLIO ERREAZ
LANDAKO ARROZA
ETA SASOIKO FRUTA
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

19

20

KCAL.666
H.C.85 LIP.21 P.28

KM 0



AZENARIO ENTSALADA
HANBURGESA SALTSAN
OKIN PATATEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

21

KCAL.1054
H.C.146 LIP.33 P.38

KM 0

EKO

HESTEBETEA
ESPIRALAK ARRRAIN-BOLOGNESAREKIN
ETA FRUTA KONPOTA
ETXEKO BIZKOTXOA
ETA FRUTA KONPOTA

24

KCAL.880
H.C.73 LIP.21 P.28

EKO



ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
LEKA BERDEEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

25

KCAL.1276
H.C.162 LIP.19 P.36

KM 0

DAHL
BARAZKIAK CURRY-ERARA
PILAF ARROZAREKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

26

27

KCAL.460
H.C.59 LIP.7 P.37

KM 0



AZENARIO ENTSALADA
EGUNEKO ARRAINA ARRATZ IRINEZTATUA
PATATEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

28

KCAL.995
H.C.135 LIP.24 P.17

KM 0

EKO

SASOIKO BARAZKI KREMA
ESPIRALAK KARBONARA ERARA
ETA FRUTA KONPOTA
GAZTA
ETA FRUTA KONPOTA

 Landare-proteina

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

