

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
5 KCAL.899 H.C.75 LIP.26 P.29 LÉGUMES DE SAISON RAGOÛT DE PORC AVEC POTATOES YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	6 KCAL.824 H.C.81 LIP.17 P.34 SOUPE DE VERMICELLES "BIO" POULET AU CURRY AVEC PETITS POIS À L'OIGNON YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	7	8 KCAL.1032 H.C.119 LIP.30 P.26 SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE AVEC RIZ FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0	9 KCAL.798 H.C.99 LIP.34 P.14 SALADE MIXTE SPIRLES À LA BOLOGNAISE VÉGÉTARIENE FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0
12 KCAL.931 H.C.103 LIP.38 P.20 RATATOUILLE POIS CHICHES AVEC DU COUSCOUS YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	13 KCAL.900 H.C.112 LIP.15 P.33 SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON POISSON DU JOUR AU FOUR AVEC RIZ FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0	14	15 KCAL.1171 H.C.101 LIP.44 P.60 SALADE CAMPAGNARDE CUISSÉ DE POULET RÔTIE AUX LENTILLES FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0	16 KCAL.875 H.C.113 LIP.14 P.27 LÉGUMES DE SAISON PÂTES SAUCE BOLOGNAISE YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0
19 KCAL.389 H.C.50 LIP.7 P.32 CHARCUTERIE LOMO AVEC DE POMMES DE TERRE YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	20 KCAL.848 H.C.61 LIP.26 P.21 LÉGUMES DE SAISON BOULETTES DE VPILET AVEC DU COUSCOUS FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0	21	22 KCAL.999 H.C.116 LIP.11 P.19 SOUPE DE LÉGUMES TORTILLA HARICOTS VERTS YAOURT À BOIRE ET FRUIT DE SAISON 0	23 KCAL.519 H.C.47 LIP.20 P.27 SALADE VERTE POISSON PANÉ FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0
26 KCAL.1058 H.C.97 LIP.34 P.51 SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON CUISSÉ DE POULET RÔTIE AVEC PURÉE DE POMME DE TERRE YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	27 KCAL.717 H.C.104 LIP.13 P.28 QUICHE AUX ÉPINARD RIZ AUX POIS CHICHES YAOURT ET FRUIT DE SAISON 0	28	29 KCAL.670 H.C.68 LIP.25 P.31 SALADE MIXTE POISSON DU JOUR AU FOUR AVEC DES POMMES DE TERRE RÔTIÉS FROMAGE ET FRUIT DE SAISON 0	30 KCAL.974 H.C.122 LIP.26 P.42 SOUPE MINISTRONE LASAGNE CRÈME À LA VANILLE ET FRUIT DE SAISON 0

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

KCAL.899
H.C.75 LIP.26 P.29

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
TXERRI GISATUA
GAJO PATATEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

6

KCAL.824
H.C.61 LIP.17 P.34

EKO

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN

OILASKOA CURRY SALTSAN
ILAR TIPULAZTATUEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

7

8

KCAL.1032
H.C.119 LIP.30 P.26

KM 0

SASOIKO BARAZKI KREMA

HANBURGESA SALTSAN
ARROZAREKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

9

KCAL.798
H.C.99 LIP.34 P.14

KM 0 EKO

ENTZALADA MISTOA

ESPIRALAK BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

12

KCAL.931
H.C.103 LIP.38 P.20

PISTOA
GARBATZUAK ERREGOSIAK
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN

JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

13

KCAL.900
H.C.112 LIP.15 P.33

KM 0

SASOIKO BARAZKI KREMA

EGUNEKO ARRAINA LABEAN
ARROZAREKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

14

15

KCAL.1171
H.C.101 LIP.44 P.60

KM 0

LANDA ENTZALADA

OILASKO IZTER ERREA
DILISTEKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

16

KCAL.875
H.C.113 LIP.14 P.27

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN
PASTA BOLONESA ERARA

JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

19

KCAL.389
H.C.50 LIP.7 P.32

HESTEBETEA

SOLOMO ONDUA PLANTXAN
PATATEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

20

KCAL.848
H.C.61 LIP.26 P.21

KM 0

DENBORALDIKO BARAZKIAK
OILASKO ALBONDIGA
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

21

22

KCAL.999
H.C.116 LIP.11 P.19

KM 0

BARAZKI KREMA

PATATA TORTILA LABEAN
LEKA BOROBIKAK

EDATEKO JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

23

KCAL.519
H.C.47 LIP.20 P.27

KM 0

ENTZALADA BERDEA

ARRAIN ENPANATUA

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

26

KCAL.1058
H.C.97 LIP.34 P.51

KM 0

SASOIKO BARAZKI KREMA

OILASKO IZTER ERREA
PATATA PUREAREKIN

JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

27

KCAL.717
H.C.104 LIP.13 P.28

ESPINAKA QUICHEA

ARROZA GARBANTZUEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

28

29

KCAL.670
H.C.68 LIP.25 P.31

KM 0

ENTZALADA MISTOA

EGUNEKO ARRAINA LABEAN
OKIN PATATEKIN

GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

30

KCAL.974
H.C.122 LIP.26 P.42

EKO

MINISTRONE ZOPA

HARAGI LASAÑA

NATILLA BANILLA
ETA SASOIKO FRUTA

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.

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

