

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

2 KCAL.898
H.C.108 LIP:17 P:29 KM 0

LÉGUMES DE SAISON
BOULETTES DE VPILET
AVEC RIZ PILAF
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

3 KCAL.807
H.C.85 LIP:21 P:27 KM 0

SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON
LOMO
AVEC POTATOES
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

4

5 KCAL.1053
H.C.106 LIP:47 P:18 KM 0

RATATOUILLE
POIS CHICHES CUITS
AVEC DU COUSCOUS
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

6 KCAL.788
H.C.102 LIP:29 P:28 KM 0 EKO

SALADE MIXTE
SPIRALES À LA BOLOGNAISE DE POISSON
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

9 KCAL.774
H.C.69 LIP:13 P:34 EKO KM 0

SOUPE DE VERMICELLES "BIO"
BLANC DE POULET GRILLÉ
AVEC PETITS POIS À L'OIGNON
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

10 KCAL.959
H.C.112 LIP:18 P:37 KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON
HAMBURGER DE BŒUF EN SAUCE
AVEC RIZ
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

11

12 KCAL.755
H.C.66 LIP:21 P:33 KM 0 EKO

SOUPE DE LÉGUMES
MERLU PANÉ
SALADE VERTE
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

13 KCAL.892
H.C.105 LIP:18 P:31 KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON
PÂTES À LA BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

16 KCAL.577
H.C.81 LIP:15 P:14 KM 0

SALADE MIXTE
TORTILLA
AVEC RATATOUILLE
FLAN
ET FRUIT DE SAISON

17 KCAL.510
H.C.59 LIP:13 P:37 KM 0

CHARCUTERIE
RAGOÛT DE POULET
AVEC DE POMMES DE TERRE
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

18

19 KCAL.558
H.C.69 LIP:15 P:9 KM 0

LA SOUPE AU PISTOU
TARTIFLETTE
SALADE VERTE
DESSERT SPÉCIAL
ET FRUIT DE SAISON

20 KCAL.871
H.C.65 LIP:22 P:33 KM 0

LÉGUMES DE SAISON
RAGOÛT DE MORUE
AVEC DU COUSCOUS
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

23 KCAL.1236
H.C.100 LIP:34 P:67 KM 0

LÉGUMES DE SAISON
CUISSÉ DE POULET RÔTIE
AUX LENTILLES
YAOURT À BOIRE
ET FRUIT DE SAISON

24 KCAL.905
H.C.83 LIP:35 P:23 EKO

SOUPE DE VERMICELLES "BIO"
RAGOÛT DE PORC
AVEC POTATOES
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

25

26 KCAL.640
H.C.117 LIP:3 P:14 KM 0

SALADE CAMPAGNARDE
PAELLA À LA VIANDE
YAOURT
ET FRUIT DE SAISON

27 KCAL.960
H.C.115 LIP:27 P:17 KM 0 EKO

SOUPE DE LÉGUMES
PÂTES "BIO" SAUCE NAPOLITAINE
FROMAGE
ET FRUIT DE SAISON

30

31

ASTELEHENA

2 **KCAL.898**
H.C.108 LIP:17 P:29 **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK
OILASKO ALBONDIGA
PILAF ARROZAREKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

9 **KCAL.774**
H.C.69 LIP:13 P:34 **EKO KM 0**

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
OILASKO BULARKIA PLANTXAN
ILAR TIPULAZTATUEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

16 **KCAL.577**
H.C.81 LIP:15 P:14 **KM 0**

ENTSALADA MISTOA
PATATA TORTILA LABEAN
PISTOAREKIN
FLANA
ETA SASOIKO FRUTA

23 **KCAL.1236**
H.C.100 LIP:34 P:67 **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK
OILASKO IZTER ERREA
DILISTEKIN
EDATEKO JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

30

ASTEARTEA

3 **KCAL.807**
H.C.85 LIP:21 P:27 **KM 0**

SASOIKO BARAZKI KREMA
SOLOMO ONDUA PLANTXAN
GAJO PATATEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

10 **KCAL.959**
H.C.112 LIP:18 P:37 **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK
TXAHAL HANBURGESA SALTSAN
ARROZAREKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

17 **KCAL.510**
H.C.59 LIP:13 P:37 **KM 0**

HESTEBETEA
OILASKO GISATUA
PATATEKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

24 **KCAL.905**
H.C.83 LIP:35 P:23 **EKO**

ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN
TXERRI GISATUA
GAJO PATATEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

31

ASTEAZKENA

4

11

18

25

31

OSTEGUNA

5 **KCAL.1053**
H.C.106 LIP:47 P:18

PISTOA
GARBATZU GISATUAK
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

12 **KCAL.755**
H.C.66 LIP:21 P:33 **KM 0**

BARAZKI KREMA
ARRAIN ARRAUTZ IRINEZTATUA
ENTSALADA BERDEA
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

19 **KCAL.558**
H.C.69 LIP:15 P:9 **KM 0**

BARAZKI ZOPA FRANTSESA
TARTIFLETTE
ENTSALADA BERDEA
POSTRE BEREZIA
ETA SASOIKO FRUTA

26 **KCAL.640**
H.C.117 LIP:3 P:14 **KM 0**

LANDA ENTSALADA
HARAGI PAELLA
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

31

OSTIRALA

6 **KCAL.788**
H.C.102 LIP:29 P:28 **KM 0 EKO**

ENTSALADA MISTOA
ESPIRALAK ARRAIN-BOLOGNESAREKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

13 **KCAL.892**
H.C.105 LIP:18 P:31 **KM 0 EKO**

DENBORALDIKO BARAZKIAK
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN
JOGURTA
ETA SASOIKO FRUTA

20 **KCAL.871**
H.C.65 LIP:22 P:33 **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK
BAKAILU GISATUA
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

27 **KCAL.960**
H.C.115 LIP:27 P:17 **KM 0 EKO**

BARAZKI KREMA
PASTA "EKO" NAPOLITANA ERARA
GAZTA
ETA SASOIKO FRUTA

31

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

