

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

		<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b> <small>KCAL.654 H.C.97 LIP:11 P:37</small> <span>KM 0</span></p> <p>SALADE VERTE AVEC 100G DE POMMES DE TERRE CUITES</p> <p>POISSON AU FOUR AVEC RIZ PILAF</p> <p>YAOURT ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>3</b> <small>KCAL.491 H.C.86 LIP:8 P:17</small> <span>EKO</span></p> <p>PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE</p> <p>ET POMME</p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>
<p><b>20</b> <small>KCAL.966 H.C.57 LIP:43 P:44</small> <span>EKO</span></p> <p>SOUPE DE VERMICELLES "BIO"</p> <p>CUISSE DE POULET RÔTIE AVEC POIVRONS FROMAGE ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>21</b> <small>KCAL.687 H.C.43 LIP:21 P:27</small> <span>KM 0</span></p> <p>LÉGUMES DE SAISON RAGOÛT DE PORC AVEC DES POTATOES YAOURT ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b> <small>KCAL.830 H.C.84 LIP:37 P:17</small> <span>KM 0</span></p> <p>SALADE MIXTE</p> <p>POIS CHICHES CUITS AVEC RATATOUILLE FROMAGE ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>24</b> <small>KCAL.595 H.C.93 LIP:13 P:27</small> <span>EKO</span></p> <p>CHARCUTERIE</p> <p>PÂTES "BIO" SAUCE BOLOGNAISE YAOURT ET FRUIT DE SAISON</p>
<p><b>27</b> <small>KCAL.761 H.C.114 LIP:8 P:18</small> <span>KM 0</span></p> <p>SALADE DE TOMATE</p> <p>LÉGUMES SAUTÉ AVEC RIZ PILAF</p> <p>YAOURT ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>28</b> <small>KCAL.914 H.C.107 LIP:25 P:26</small> <span>KM 0</span> <span>EKO</span></p> <p>RÈVES GERMANIQUES ERBSENSUPPE (SOUPE DE POIS)</p> <p>SAUERBRATEN (VEAU RÔTIE) KARTOFFELSALAT (SALADE DE POMMES DE TERRE)</p> <p>DESSERT SPÉCIAL ET FRUIT DE SAISON</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> <small>KCAL.808 H.C.95 LIP:23 P:29</small> <span>KM 0</span></p> <p>SALADE VERTE AVEC 100G DE POMMES DE TERRE CUITES</p> <p>CORDON BLEU AUX LENTILLES FROMAGE ET FRUIT DE SAISON</p>	

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>1</p>	<p>2</p> <p>KCAL.654 H.C.97 LIP:11 P:37</p> <p>ENTZALADA BERDEA 100G PATATA EGOSIREKIN ARRAINA LABEAN PILAF ARROZAREKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>KM 0</p>	<p>3</p> <p>KCAL.491 H.C.86 LIP:8 P:17</p> <p>PASTA ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN ETA SAGARRA</p> <p>EKO</p>		
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>20</p> <p>KCAL.966 H.C.57 LIP:43 P:44</p> <p>ETXEKO ZOPA "EKO" FIDEOEKIN OILASKO IZTER ERREA PIPERREKIN GAZTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>EKO</p>	<p>21</p> <p>KCAL.687 H.C.43 LIP:21 P:27</p> <p>DENBORALDIKO BARAZKIAK TXERRI GISATUA PATATA FRIJITUEKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>KM 0</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>KCAL.830 H.C.84 LIP:37 P:17</p> <p>ENTZALADA MISTOA GARBANTZUAK BARAZKIEKIN PISTOAREKIN GAZTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>KM 0</p>	<p>24</p> <p>KCAL.595 H.C.93 LIP:13 P:27</p> <p>HESTEBETEAK PASTA "EKO" BOLONESA ERARA JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>EKO</p>
<p>27</p> <p>KCAL.761 H.C.114 LIP:8 P:18</p> <p>TOMATEDUN ENTZALADA BARAZKI SALTEATUAK PILAF ARROZAREKIN JOGURTA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>KM 0</p>	<p>28</p> <p>KCAL.914 H.C.107 LIP:25 P:26</p> <p>ERBSENSUPPE (ILAR ZOPA) SAUERBRATEN (TXahal ERREA) KARTOFFELSALAT (PATATA ENTZALADA) POSTRE BEREZIA ETA SASOIKO FRUTA</p> <p>KM 0 EKO</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>KCAL.808 H.C.95 LIP:23 P:29</p> <p>ENTZALADA BERDEA 100G PATATA EGOSIREKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK DILISTEKIN GAZTA ETA</p> <p>KM 0</p>	

## 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](http://askora.eus)

