

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

**4** KCAL.926  
H.C.118 LIP:27 P:30 KM 0

SALADE MIXTE  
  
 TORTILLA  
 AUX LENTILLES  
  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON

**5** KCAL.814  
H.C.115 LIP:6 P:37 KM 0

SOUPE DE LÉGUMES DE SAISON  
  
 POISSON AU FOUR  
 AVEC RIZ  
  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**6**

**7** KCAL.547  
H.C.61 LIP:18 P:34 KM 0

SALADE DE TOMATE  
  
 POULET MARINÉ AU RAS EL-HANOUT  
 AVEC DES POTATOES  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**8**

**11** KCAL.586  
H.C.99 LIP:8 P:13

CHAMPIGNONS SAUTÉS AUX OIGNONS  
 PAELLA À LA VIANDE  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**12** KCAL.938  
H.C.116 LIP:17 P:22 EKO

SALADE VERTE  
 PÂTES "BIO" SAUCE NAPOLITAINE  
  
 YAOURT À BOIRE  
 ET FRUIT DE SAISON

**13**

**14**

**15**

**18** KCAL.834  
H.C.73 LIP:36 P:48 KM 0

AVEC PIPÉRADE  
 CUISSE DE POULET RÔTIE  
 AVEC DES POMMES DE TERRE RÔTIÉS  
  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**19** KCAL.707  
H.C.93 LIP:15 P:36

CHARCUTERIE  
  
 POISSON AU FOUR A L'AJOARRIERO  
 AVEC RIZ  
  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON

**20**

**21** KCAL.723  
H.C.89 LIP:23 P:19

SALADE DE TOMATE  
  
 POIS CHICHES  
 AVEC DU COUSCOUS  
  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**22** KCAL.768  
H.C.105 LIP:13 P:24 EKO

CAROTTES BABY  
 PÂTES "BIO" SAUCE BOLOGNAISE  
  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

**25**

**26** KCAL.787  
H.C.111 LIP:19 P:13 KM 0

SALADE CAMPAGNARDE  
  
 PAELLA AUX LÉGUMES  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON

**27**

**28** KCAL.1065  
H.C.78 LIP:34 P:32 KM 0

OEUFS MAYONNAISE  
  
 BOULETTES DE VIANDE MÉLANGÉES AVEC DE LA  
 SAUCE TOMATE  
 LÉGUMES SAUTÉ  
  
 FROMAGE  
 ET FRUIT DE SAISON

**29** KCAL.1340  
H.C.123 LIP:28 P:50 KM 0

LÉGUMES DE SAISON  
 LASAGNE MAISON  
 SALADE VERTE  
  
 YAOURT  
 ET FRUIT DE SAISON

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**4** **KCAL.926**  
H.C.118 LIP:27 P:30 **KM 0**

ENTZALADA MISTOA  
PATATA TORTILA LABEAN  
DILISTEKKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**5** **KCAL.814**  
H.C.115 LIP:6 P:37 **KM 0**

SASOIKO BARAZKI KREMA  
ARRAINA LABEAN  
ARROZAREKKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**6**

**7** **KCAL.547**  
H.C.61 LIP:18 P:34 **KM 0**

TOMATEDUN ENTZALADA  
OILASKO MARINATUA RAS EL HANOUT ERARA  
PATATA FRUITUEKKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**8**

**11** **KCAL.586**  
H.C.99 LIP:8 P:13

TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKKIN  
HARAGI PAELLA  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**12** **KCAL.938**  
H.C.116 LIP:17 P:22 **EKO**

ENTZALADA BERDEA  
PASTA "EKO" NAPOLITANA ERARA  
EDATEKO JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**13**

**14**

**15**

**18** **KCAL.834**  
H.C.73 LIP:36 P:48 **KM 0**

PIPERADAREKKIN  
OILASKO IZTER ERREA  
OKIN PATATEKKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**19** **KCAL.707**  
H.C.93 LIP:15 P:36

HESTEBETEA  
ARRAINA LABEAN AJOARRIEROAREKKIN  
ARROZAREKKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**20**

**21** **KCAL.723**  
H.C.89 LIP:23 P:19

TOMATEDUN ENTZALADA  
GARBATZUAK ERREGOSIAK  
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**22** **KCAL.768**  
H.C.105 LIP:13 P:24 **EKO**

BABY AZENARIOAK  
PASTA "EKO" BOLONESA ERARA  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**25**

**26** **KCAL.787**  
H.C.111 LIP:19 P:13 **KM 0**

LANDA ENTZALADA  
BARAZKI PAELLA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**27**

**28** **KCAL.1065**  
H.C.78 LIP:34 P:32 **KM 0**

ARRAUTZAK MAIONESAREKKIN  
HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAREKKIN  
BARAZKI SALTEATUAK  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**29** **KCAL.1340**  
H.C.123 LIP:28 P:50 **KM 0**

DENBORALDIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKKIN  
ETXEKO LASAGNA  
ENTZALADA BERDEA  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

## ALÉRGENOS



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa eta sulfitoak

## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC arraina



Estatuko haragia



Denboraldiko produktua



Aukera jasangarria



Bertako ekoizleak



Arrain urdina



Km 0



Arrain freskoa



Errigora



Arrautza freskoak



Ekologikoa



Integralka

Menu bakoitza 40 g-ko ogi anoa batekin laguntzen da, eta astearte eta ostegunetan ematen den ogia integralka 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)

