

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

**1** KCAL.662  
H.C.55 LIP.32 P.16

CHARCUTERIE  
SAUCISSONS  
AVEC RATATOUILLE  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**2** KCAL.906  
H.C.112 LIP.31 P.42

SALADE DE TOMATE ET DU FROMAGE  
TORTILLA  
AUX LENTILLES  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**3**

**4** KCAL.1027  
H.C.95 LIP.43 P.48

TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES  
CUISSÉ DE POULET RÔTI  
AVEC DE POMMES DE TERRE  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**5** KCAL.898  
H.C.105 LIP.19 P.30 KM 0 EKO

LÉGUMES DE SAISON  
SPIRALES À LA BOLOGNAISE DE POISSON  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**8** KCAL.569  
H.C.56 LIP.25 P.29 KM 0

SALADE MIXTE  
VEAU BLANQUETTE  
AVEC DE POMMES DE TERRE  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**9** KCAL.1006  
H.C.96 LIP.27 P.20 KM 0

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

**10**

**11** KCAL.777  
H.C.71 LIP.9 P.40 KM 0

CRÈME FROIDE DE TOMATE  
MERLU PANÉ  
LÉGUMES SAUTÉ  
FLAN  
ET FRUIT DE SAISON

**12** KCAL.760  
H.C.106 LIP.22 P.22 KM 0 EKO

SALADE DE CAROTTES  
SPIRALES SAUCE BOLOGNAISE  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**15** KCAL.541  
H.C.48 LIP.20 P.30 KM 0

SALADE DE TOMATE  
BLANC DE POULET GRILLÉ  
AVEC DES POTATOES  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**16** KCAL.901  
H.C.82 LIP.12 P.18 KM 0

LÉGUMES DE SAISON  
QUICHE LORRAINE  
SALADE VERTE  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**17**

**18** KCAL.707  
H.C.93 LIP.15 P.36

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

**19** KCAL.739  
H.C.109 LIP.24 P.16 EKO

PETITS POIS À L'OIGNON  
PÂTES À LA TOMATE MAISON  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**22** KCAL.654  
H.C.61 LIP.26 P.26 KM 0

SALADE DE TOMATE  
HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE  
AVEC DU COUSCOUS  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**23** KCAL.792  
H.C.99 LIP.27 P.30 KM 0

CHARCUTERIE  
PIZZA 4 FROMAGE  
AVEC LAITUE  
GÂTEAU ÉPONGE FAIT À LA MAISON  
ET FRUIT DE SAISON

**24**

**25** KCAL.935  
H.C.70 LIP.35 P.15

CHAMPIGNONS SAUTÉS AUX OIGNONS  
CORDON BLEU  
SALADE VERTE  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**26** KCAL.919  
H.C.123 LIP.32 P.27 KM 0 EKO

HARICOTS VERTS  
PÂTES À LA BOLOGNAISE VÉGÉTARIENE  
FROMAGE  
ET FRUIT DE SAISON

**29** KCAL.747  
H.C.64 LIP.27 P.30

OEUFS MAYONNAISE  
BOULETTES DE VIANDE MÉLANGÉES AVEC DE LA  
SAUCE TOMATE  
AVEC PIPÉRADE  
YAOURT  
ET FRUIT DE SAISON

**30** KCAL.646  
H.C.70 LIP.4 P.33 KM 0

LÉGUMES DE SAISON  
POISSON AU FOUR  
AVEC DES POMMES DE TERRE RÔTIÉS  
CRÈME À LA VANILLE  
ET FRUIT DE SAISON

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**1** **KCAL.662**  
H.C.55 LIP:32 P:16

HESTEBETEA  
FRANKFURT SALTXTXA  
PISTOAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**2** **KCAL.906**  
H.C.112 LIP:31 P:42

TOMATEDUN ETA GAZTA ENTSALADA  
PATATA TORTILA LABEAN  
DILISTEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**3**

**4** **KCAL.1027**  
H.C.95 LIP:43 P:48

TABULE BARAZKITXOEKIN  
OILASKO ERREA  
PATATEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**5** **KCAL.898**  
H.C.105 LIP:19 P:30

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
ESPIRALAK ARRAIN-BOLOGNESAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**8** **KCAL.569**  
H.C.56 LIP:25 P:29

ENTSALADA MISTOA  
TXAHALKI GISATUA  
PATATEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**9** **KCAL.1006**  
H.C.96 LIP:27 P:20

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
GARBATZU GISATUAK  
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**10**

**11** **KCAL.777**  
H.C.71 LIP:9 P:40

TOMATE KREMA HOTZA  
ARRAIN ARRAUTZ IRINEZTATUA  
BARAZKI SALTEATUAK  
FLANA  
ETA SASOIKO FRUTA

**12** **KCAL.760**  
H.C.106 LIP:22 P:22

AZENARIO ENTSALADA  
ESPIRALAK BOLONESA ERARA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**15** **KCAL.541**  
H.C.48 LIP:20 P:30

TOMATEDUN ENTSALADA  
OILASKO BULARKIA PLANTXAN  
PATATA FRIJITUEKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**16** **KCAL.901**  
H.C.82 LIP:12 P:18

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
LORRAINE QUICHEA  
ENTSALADA BERDEA  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**17**

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

HESTEBETEA  
ARRAINA LABEAN AJOARRIEROAREKIN  
ARROZAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**19** **KCAL.739**  
H.C.109 LIP:24 P:16

ILAR TIPULAZTATUEKIN  
PASTA ETXEO TOMATEREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**22** **KCAL.654**  
H.C.61 LIP:26 P:26

TOMATEDUN ENTSALADA  
HANBURGESA SALTSAN  
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**23** **KCAL.792**  
H.C.99 LIP:27 P:30

HESTEBETEA  
LAU GAZTADUN PIZZA  
LETXUGAREKIN  
MARMOLAZKO BIZKOTXOA  
ETA SASOIKO FRUTA

**24**

**25** **KCAL.935**  
H.C.70 LIP:35 P:15

TXANPIÑOIAK TIPULAZTATUEKIN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTSALADA BERDEA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**26** **KCAL.919**  
H.C.123 LIP:32 P:27

LEKAK OLIO ERREAZ  
PASTA BOLOGNESAREKIN BEGETALAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**29** **KCAL.747**  
H.C.64 LIP:27 P:30

ARRAUTZAK MAIONESAREKIN  
HARAGI ALBONDIGA TOMATE SALTSAREKIN  
PIPERRADAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

**30** **KCAL.646**  
H.C.70 LIP:4 P:33

DENBORALDIKO BARAZKIAK  
ARRAINA LABEAN  
OKIN PATATEKIN  
NATILLA BANILLA  
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



Integrala

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

