

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

1

KCAL.764

H.C.45 LIP.44 P.48

KM

0

SALADE MIXTE

10

CUISSE DE POULET RÔTIE

AVEC DE POMMES DE TERRE

YAOURT

ET FRUIT DE SAISON

1

2

3

KCAL.874

H.C.132 LIP.15 P.36

KM

0

TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES

POISSON DU JOUR AU FOUR

AVEC RIZ

1

FROMAGE

ET FRUIT DE SAISON

1

4

KCAL.911

H.C.106 LIP.22 P.12

KM

0

LÉGUMES DE SAISON SAUTÉS AVEC AIL ET HUILE

RIZ AUX TOMATES CONCASSÉES ET LÉGUMES

BOLOGNAISE VÉGÉTALE

1

1

1

FROMAGE

ET FRUIT DE SAISON

1

7

KCAL.514

H.C.43 LIP.7 P.32

KM

0

LÉGUMES DE SAISON

LOMO

AVEC DES POTATOES

YAOURT

ET FRUIT DE SAISON

1

8

KCAL.819

H.C.102 LIP.28 P.39

KM

0

AVEC SALADE DE TOMATE

10

TORTILLA

AUX LENTILLES

1

1

YAOURT

ET FRUIT DE SAISON

1

9

10

KCAL.510

H.C.56 LIP.21 P.12

KM

0

CHARCUTERIE

10

QUICHE AUX LÉGUMES

AVEC LAITUE

1

1

1

FROMAGE

ET FRUIT DE SAISON

1

11

KCAL.752

H.C.104 LIP.23 P.20

KM

0

SALADE DE CAROTTES

10

PÂTES SAUCE BOLOGNAISE

1

1

1

FROMAGE

ET FRUIT DE SAISON

1

14

KCAL.595

H.C.47 LIP.27 P.23

KM

0

SALADE DE TOMATE ET DU FROMAGE

10

1

HAMBURGER À LA SAUCE TOMATE

AVEC DU COUSCOUS

1

1

FLAN

ET FRUIT DE SAISON

1

15

KCAL.717

H.C.102 LIP.22 P.13

KM

0

PETITS POIS À L'OIGNON

PAELLA À LA VIANDE

ET FRUIT DE SAISON

FROMAGE

ET FRUIT DE SAISON

1

16

17

KCAL.921

H.C.78 LIP.29 P.23

KM

0

CHAMPIGNONS EN SAUCE

CORDON BLEU

SALADE VERTE

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

YAOURT À BOIRE

ET FRUIT DE SAISON

1

18

KCAL.771

H.C.95 LIP.10 P.23

KM

0

LÉGUMES DE SAISON SAUTÉS AVEC AIL ET HUILE

PÂTES À LA TOMATE MAISON ET FROMAGE

1

1

1

1

1

1

YAOURT

ET FRUIT DE SAISON

1

21

KCAL.657

H.C.82 LIP.19 P.24

KM

0

TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES

RAGOÛT DE PORC

AVEC DE POMMES DE TERRE

FLAN

ET FRUIT DE SAISON

1

22

KCAL.805

H.C.83 LIP.32 P.19

KM

0

SALADE MIXTE

10

1

BOULETTES DE VIANDE MÉLANGÉES AVEC DE LA

SAUCE TOMATE

AVEC DU COUSCOUS

1

1

FROMAGE

ET COMPOTE DE FRUITS

1

23

24

KCAL.946

H.C.128 LIP.11 P.18

KM

0

RAGOÛT DE LÉGUMES FAIT À LA MAISON

NEMS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE

AVEC RIZ BLANC

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

CRÈME À LA VANILLE

ET FRUIT DE SAISON

1

25

KCAL.422

H.C.44 LIP.3 P.10

KM

0

SALADE VERTE

PÂTES À LA BOLOGNAISE DE POISSON

1

1

1

1

1

1

YAOURT

ET FRUIT DE SAISON

1

28

29

30

Protéines végétales

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

1

KCAL.764  
H.C.45 LIP.44 P.48

KM 0

ENTSalADA MISTOA  
OILASKO IZTER ERREA  
PATATEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

2

3

KCAL.874  
H.C.132 LIP.15 P.36

TABULE BARAZKITXOEKIN  
EGUNEKO ARRAINA LABEAN  
ARROZAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

4

KCAL.911  
H.C.106 LIP.22 P.12

SASOIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN  
PASTA ETXEO TOMATE ETA BARAZKIEKIN  
BARAZKI BOLOÑESA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

7

KCAL.514  
H.C.43 LIP.7 P.32

KM 0



DENBORALDIKO BARAZKIAK  
SOLOMO ONDUA PLANTXAN  
PATATA FRIJITUEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

8

KCAL.819  
H.C.102 LIP.28 P.39

TOMATEDUN ENTsalADAREKIN  
PATATA TORTILA LABEAN  
DILISTEKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

9

10

KCAL.510  
H.C.56 LIP.21 P.12

KM 0

HESTEBETEA  
BARAZKI QUICHEA  
LETXUGAREKIN  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

11

KCAL.752  
H.C.104 LIP.23 P.20

KM 0



AZENARIO ENTsalADA  
PASTA BOLOÑESA ERARA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

14

KCAL.595  
H.C.47 LIP.27 P.23

TOMATEDUN ETA GAZTA ENTsalADA  
HANBURGESA SALTSAN  
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN  
FLANA  
ETA SASOIKO FRUTA

15

KCAL.717  
H.C.102 LIP.22 P.13

ILAR TIPULAZTATUEKIN  
HARAGI PAELLA  
ETA SASOIKO FRUTA  
GAZTA  
ETA SASOIKO FRUTA

16

17

KCAL.921  
H.C.78 LIP.29 P.23

TXANPINOIAK SALTSAN  
URDAIAZPIKO ETA GAZTA LIBURUXKAK  
ENTsalADA BERDEA  
EDATEKO JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

18

KCAL.771  
H.C.95 LIP.10 P.23

EKO



SASOIKO BARAZKIAK OLIO ERREAREKIN  
PASTA ETXEO TOMATE ETA GAZTAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

21

KCAL.657  
H.C.82 LIP.19 P.24

TABULE BARAZKITXOEKIN  
TXERRI GISATUA  
PATATEKIN  
FLANA  
ETA SASOIKO FRUTA

22

KCAL.805  
H.C.83 LIP.32 P.19

0

0

ENTsalADA MISTOA  
HARAGI ALBONDIGAK EHIZTARI SALTSAN  
KUSKUSA ETA BARAZKITXOEKIN  
GAZTA  
ETA FRUTA KONPOTA

23

24

KCAL.948  
H.C.128 LIP.11 P.18

ETXEO BARAZKI MENESTRA  
UDABERRIKO ERROILUAK SALTSA  
GAZIGOZOAREKIN  
ARROZA TXURIAREKIN  
NATILLA BANILLA  
ETA SASOIKO FRUTA

25

KCAL.422  
H.C.44 LIP.3 P.10

ENTsalADA BERDEA  
PASTA ARRAINA BOLOÑESAREKIN  
JOGURTA  
ETA SASOIKO FRUTA

28

29

30

## ALÉRGENOS



## GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



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

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.

**askora.eus**

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

